

الصحة النفسية للطفل من الحمل إلى الطفولة



Bibliotheca Alexandrina



0014636

مكتبة كلية الطب

الصحة النفسية للطفل

تأليف

الدكتورة كلير فهم

الثقافة

طبعة اولی

صدر عن دار الثقافة — ص.ب ١٢٩٨ — القاهرة
جميع حقوق الطبع محفوظة للدار (فلا يجوز أن يستخدم إقتباس أو إعادة نشر
أو طبع بالرونيتو للكتاب أو أي جزء منه بدون إذن الناشر، وللناشر وحده
حق إعادة الطبع)

١٠ / ٤٨٠ — ط١ / ٥ — ٥ / ٩٠

رقم الإيداع بدار الكتب ٥٣٩٤ / ١٩٩٠

دولى : ٩٧٧ — ٢١٣ — ٠١٧ — ٣

طبع بمطبعة دار الجيل للطباعة

جمع فى سيوبرس

تصميم الغلاف : هانى فوزى

في هذا الكتاب

الصفحة

الموضوع

الجزء الأول : الصحة النفسية

للحامل والرضيع..... ١١

الفصل الأول : مرحلة ما قبل الولادة (الحمل)..... ١٣

الرعاية النفسية والجسمية

للحامل ، وتأثيرها على الجنين..... ١٦

* عناية الحامل بنفسها..... ١٦

* العناية الطبية بالحامل..... ٢٧

الفصل الثاني : مرحلة الولادة (من الولادة

حتى نهاية السنة الثانية)..... ٣١

الباب الاول : رعاية الطفل حديث الولادة..... ٣٣

الباب الثاني : ملابس الطفل الرضيع..... ٥١

الباب الثالث : نوم الطفل الرضيع..... ٦١

الباب الرابع : حاجة الطفل الرضيع إلى التريض..... ٧٠

الباب الخامس : تغذية الطفل الرضيع .. في

الثلاثة شهور الأولى ٧٥

الباب السادس : إرشادات عامة

تتعلق بالرضاعة الطبيعية ٩١

الباب السابع : تساؤلات عامة

تتعلق بالرضاعة الطبيعية ١٠٩

الباب الثامن : إرشادات عامة

للعناية بالأم أثناء الرضاعة ١٢١

الباب التاسع : تغذية الطفل الرضيع من الشهر

الرابع إلى نهاية السنة الأولى ١٣٠

الباب العاشر : الرضاعة الصناعية ١٣٩

الباب الحادى عشر : فطام الطفل الرضيع ١٥١

الباب الثانى عشر : تغذية الطفل من سن سنة

إلى ست سنوات ١٧١

الجزء الثانى : الصحة النفسية

لطفل الحضانة : ١٨٣

الفصل الثالث : مرحلة الحضانة (من ٣ سنوات

حتى ٦ سنوات) ١٨٣

الباب الأول : أهمية مرحلة الحضانة ١٨٥

الباب الثاني : نمو الطفل في مرحلة الحضانة ١٩٥

الباب الثالث : حاجات نمو الطفل

في مرحلة الحضانة ٢٠٧

— حاجات النمو الجسمي ٢١٠

— حاجات النمو العقلي ٢٢٣

— حاجات النمو الانفعالي ٢٤١

— حاجات النمو الاجتماعي ٢٦٣

الباب الرابع : الأسرة والصحة النفسية ٢٧١

الباب الخامس : اللبن والصحة النفسية ٢٩٩

الباب السادس : الحرية .. والنشاط والخبرة

الشخصية لطفل الحضانة ٣٠٥

الباب السابع : لإحترام شخصية طفل الحضانة ..

وصحته النفسية ٣١١

الباب الثامن : أسئلة الأطفال .. في

مرحلة الحضانة ٣١٩

الباب التاسع : العقاب .. والصحة النفسية

لطفل الحضانة ٣٢٧

المقدمة

أقدم هذا الكتاب إلى كل أم وكل أب يرغب في تنشئة طفله تنشئة نفسية صحيحة من الوجهة البدنية والعقلية والنفسية على السواء .

إن هناك الكثير من الأطفال الذين يعانون في طفولتهم ، ومستقبل حياتهم لعدم إلمام آبائهم وأمهاتهم بأبسط قواعد التربية . فقد نشأوا الشاة أضرت بهم وبمجتمعهم أشد الضرر . فعجزت الإنسانية عن أن تستفيد منهم شيئا . وعجزوا هم بدورهم عن أن يقدموا شيئا نافعا . سواء لهم أو لغيرهم .

هناك ملايين الأخطاء التي طفق بها تاريخ البشرية في سعيها المضني نحو الكمال ، والتي كان من الممكن تجنبها لو أن البشر عرفوا أساليب التربية القديمة .

هناك آلاف الأطفال الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والسلوكية والتي يشكو منها الآباء والمدرسين في المدارس . والحقيقة أن هؤلاء الشاكين لم يتعاملوا مع الأطفال بالأساليب النفسية الصحيحة . إن ما ذكرته هنا أثار انتباهي إلى أن الفرصة مازالت سانحة ، وأن الوقت لم يضع بعد ، وأن الآفاق الواسعة ما فتئت فسيحة تتسع لعمل المهتمين وإخلاص المتجاوبين ودعوات الداعين إلى الخير والإصلاح .

فى هذا الكتاب ألقى الضوء على الأساليب السليمة للتنشئة النفسية للطفل ، والتي تعد الأساس الذى تبنى عليه شخصيته .

إن الأبحاث التى أجريت على سلوك الأطفال أظهرت بوضوح أن ذلك يتأثر تماما بسلوك الآباء (آباء وأمهات) وشخصياتهم ، وشعورهم حيال أطفالهم . أى أن نضج الوالدين العاطفى يستطيع أن يخلق الطمأنينة والتعاطف وحسن التفاهم بين جميع افراد الأسرة بما فيهم الطفل .

ويتكون هذا الكتاب من جزئين :

الجزء الأول ويشمل : —

أ — مرحلة ما قبل ميلاد الطفل (أى مرحلة الحمل) . وفيها وجوب العناية بالحامل من الناحيتين الجسمية والنفسية لما لهما من تأثير هام على الجنين .

ب — مرحلة ما بعد الميلاد (مرحلة الرضاعة) حتى نهاية العام الثانى من عمر الطفل . وفيها تتضح أهمية رعاية الطفل والأم . ويشمل إختيار نوع الملابس ، ونظام النوم ، والترييض . وهذه لها تأثير فعال على الصحة النفسية للرضيع . كما تتضح أيضا أهمية تغذية الرضيع وتنظيمها ، ومزايا الرضاعة الطبيعية لما لها من فائدة كبرى للطفل جسديا وعقليا ونفسيا .

وفى هذا الكتاب الإجابة على التساؤلات المختلفة المتعلقة بالرضاعة

الطبيعية . وكذا الارشادات اللازمة لتغذية الطفل حتى نهاية العام السادس .

الجزء الثانى ويشمل :

مرحلة الحضانة (من سن ٣ سنوات حتى ٦ سنوات) .

ويوضح الكتاب أهمية هذه المرحلة لما لها من تأثير فعال على الطفل يلزمه مدى الحياة . ويوضح الكتاب كذلك حاجات النمو لطفل الحضانة ، ودور الأم والأب لتوفير الطمأنينة له .

وأخير وضحت أهمية الحركة والنشاط واللعب فى تكوين الخبرة الشخصية والصحة النفسية للطفل .

وأرجو أن يوفق هذا الكتاب فى القاء الضوء على أصول التنشئة النفسية للطفل فى مرحلتى الرضاعة والحضانة . وأن ينبه أذهان الآباء والأمهات إلى ما فى ذلك من خير وسعادة لهم ولأبنائهم . وأن يبين السبيل أمام القابضين والمشرفين على التربية إلى معرفة الطريق الصحيح لتنشئة الطفل صحيا ونفسيا فى هاتين المرحلتين الدقيقتين من حياته . فإذا ما تحقق ذلك أكون بفضل الله قد وفقت فيما قصدت إليه .

المؤلفة

الجزء الأول

الصحة النفسية للحامل والرضيع

الفصل الأول

مرحلة ما قبل الولادة (الحمل)



الرعاية النفسية والجسمية للحامل .. وتأثيرها على الجنين

أولاً : عناية الحامل بنفسها

- ١ — المسكن
- ٢ — المأكل
- ٣ — المشروبات
- ٤ — الملابس
- ٥ — النظافة
- ٦ — النوم والراحة
- ٧ — التريض
- ٨ — تنظيم الأمعاء
- ٩ — العناية بالتدخين
- ١٠ — الحالة النفسية للحامل والصحة النفسية للطفل

ثانيا : العناية الطبية بالحامل

- ١ — الفحص الطبي العام
- ٢ — وضع الجنين
- ٣ — قياس عظام الحوض
- ٤ — فحص البول للزلال والسكر
- ٥ — تحليل الدم

الرعاية النفسية والجسمية للحامل وتأثيرها على الجنين

إذا أهمل إنسان أمر نفسه وغفل عن شأنها فسيب لها المرض أو جلب عليها الشقاء ، فقد جنى على نفسه جناية واحدة . أما الأم الحامل إن أهملت في أمرها فقد ارتكبت — جنايتين وتسببت في جرمين . جنايتها على نفسها وجنايتها على جنينها . فأى ذنب جناه ذلك الجنين حتى يخرج إلى الحياة ميتا وقد بعثه الله حياً أو ما ذنبه أن يخرج إلى الحياة سقيماً وقد جاء إليها سليماً .

فواجب الأم الحامل العناية بصحتها من أجل نفسها ، ومن أجل طفلها وذلك باتباع ما يأتي في نظام حياتها اليومية .

أولاً عناية الحامل بنفسها : —

(١) — المسكن : —

يجب أن تتوفر في حجرتها الشروط الصحية فيدخلها الشمس ويتخللها الهواء ، ويجب وضع السرير في إحدى أركانها حيث لا يكون عرضة للتيارات الهوائية مع مراعاة تهويتها بين حين وحين ، مع تجنب الفكرة الخاطئة من إغلاق الشبائيك والأبواب ظناً أن التهوية تحدث رطوبة في أجسام الحوامل ، ويستحسن ألا تزدحم الغرفة بأثاث إلا ما تدعو الحاجة إليه حتى يسهل تنظيفها .

(٢) — المأكـل : —

يجب أن يشمل طعام الحامل جميع العناصر اللازمة لبناء جسم جنينها . فتكثر من الفواكه والخضر الطازجة مثل الطماطم والخيار والفجل والجرجير — كذلك الخضروات المطبوخة والجبن البيضاء سواء كامل الدسم أو القريش ويراعى تجنب أكل الأطعمة المملحة . كما يجب أن يتضمن طعامها البقول وخاصة أنها من أرخص الأطعمة فأكثرها فائدة للحامل مثل الفول النابت والمدمس والعدس ، ويجب الإقلال من المنبهات مثل الشاي والقهوة .

وتحتاج الحامل بصفة خاصة إلى كميات متزايدة من الأطعمة الغنية بالحديد : كالبقول والنباتات الورقية الداكنة الخضرة ، واللحوم والكبد والكلوى والقلوب كما ينبغي تناول العسل الاسود ويحذر تناول أقراص الحديد يومياً خلال أشهر الحمل الثلاثة الأخيرة وينصح بأن يكون ذلك أثناء وجبة رئيسية مع بعض الفواكه الحمضية لا بين الوجبات .

مثال لوجبات يوم كامل : —

الفطور : —

بيضه مسلوقه سلقا خفيفا .

كوب من اللبن الحليب محلى بالسكر (٢ قالب سكر)

طبق متوسط فول مدمس بالزيت والليمون .

١ / ٢ رغيف خبز بلدى .

الغذاء : —

— قطعة متوسطة من اللحم (١٠٠ جم) أو صدر فرخة أو شريحة سمك مسلوق .

— طبق متوسط أرز (١٠٠ جم أرز جاف)

— خضار مطبوخ « طبق متوسط » (٢٥٠ جم) .

— سلطة خضراء طبق متوسط (طماطم ، خيار و جرجير ١٥٠ جم)

— خبز بلدى رغيف (١٤٠ جم) .

— برتقالة أو ٢ جوافة صغيرة أو حسب فاكهة الموسم .

العشاء : —

كوب لبن حليب بالسكر (٢ قالب سكر) أو لبن زبادى .

قطعة متوسطة من الجبن القريش (١٠٠ جم)

١ / ٢ رغيف خبز بلدى .

حاجة الحامل للأملاح : —

لا تقل أهمية عن حاجتها من المواد الأخرى وخصوصاً في الأشهر الأخيرة من الحمل وذلك لأن الجنين يأخذ ما يحتاج إليه من مواد معدنية من أنسجة أمه فإن لم يجد كفايته فقد يستنزف أملاح الكالسيوم من أسنانها أو من عظامها الأمر الذي ينجم عنه وقوع الأسنان ولين العظام . وقد يأخذ أملاح الحديد من دمها فتتقصر كرات الدم الحمراء مما يسبب فقر الدم واليرقان .

ومجمل القول إن طعام الحامل يجب أن يتضمن كل ما تحتاج إليه من بروتينات ونشويات ودهنيات وأملاح وفيتامينات بشرط ألا تزيد في سمعة الجسم .

الغذاء للحامل .. والنمو العقلي والبدني للطفل : —

أثبتت الدراسات العلمية أن غذاء الطفل الذي يبدأ وهو جنين له تأثير خطير على نموه العقلي والبدني . إذ تبين أن نقص البروتين في غذاء الأم الحامل له تأثير مباشر على تكوين خلايا المخ والكبد .. كما أن نقص تغذية الجنين يتسبب في وفاة أكثر من ٣٠ ٪ من المواليد . وهناك علاقة وثيقة بين طول ووزن الطفل عند الولادة ونوعية تغذية الحامل بأغذية مرتفعة القيمة الغذائية .

— مكونات الغذاء الكامل للحامل : —

ومن هنا تبدو أهمية تغذية الأم الحامل . ويمكن تلخيص الغذاء

المتكامل للحامل على الوجه التالى : —

١ — أغذية البناء وتتوافر فى المواد البروتينية .

٢ — أغذية المجهود (لإمداد الطاقة) وتتوافر فى المواد النشوية والسكرية والدهنيات والحبوب .

٣ — أغذية الوقاية وهى الخضروات والفواكه .

٤ — اغذية أخرى لإعطاء المذاق للطعام مثل الزيت والسمن والسكر والملح . ونقص أحد هذه العناصر يؤدى إلى نقص فى نمو الجنين ولكن الأخطر هو نقص البروتين لأنه يؤدى إلى التأثير على مخ الجنين وكبدته وذلك ما أثبتته الدراسات العلمية فى هذا المجال .

— علاقة غذاء الحامل ... ومقاومة الطفل للأمراض : —

ولقد أثبتت الدراسات أيضا أن الأطفال الذين يولدون بأوزان أقل من الوزن الطبيعى يكونون أكثر تعرضاً للإصابة بالنزلات الشعبية والمعوية والرئوية وفقر الدم ، وذلك لأن نمو الطفل يبدأ منذ حدوث الحمل على عكس الاعتقاد السائد بأن نمو الطفل يبدأ بعد الولادة .

العلاقة بين غذاء الحامل .. ونمو أجهزة الجنين المختلفة :

لقد أثبتت الدراسات أن نسبة الوفاة للأطفال فى الأشهر الستة الأولى تقل حين تكون الأم متمتعـة بصحة جيدة فى قوة الحمل ، كما وجد أن أعضاء الجسم المختلفة فى هؤلاء الأطفال تعمل جميعاً بكفاءة تامة مثل

الكبد والكليتين والرئتين بمجرد الولادة كما أن الجهاز العصبي يعمل بصورة طبيعية ومنتظمة .

غذاء الحامل .. وإدرار اللبن :

ثبت علمياً أن إدرار اللبن في الأمهات — المصابات بسوء التغذية يكون قليلاً ولا يكفي لإرضاع الطفل أكثر من ثلاثة أو أربعة أشهر .

غذاء الحامل ... والنمو العقلي للطفل :

وعن ارتباط الغذاء بنمو الطفل العقلي تبين من الدراسات أن الأطفال الذين يتميزون من حيث المستوى الإقتصادي والإجتماعي والثقافي يتمتعون بذكاء أعلى من الأطفال الأقل مستوى .

وهذا يوضح وجود علاقة بين مستوى المعيشة وبين الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في في إختبارات الذكاء . كما يدل على أن ذكاء الطفل يتأثر بتغذية الأم الحامل وهذا أمر أثبتته التجارب .

أخيراً : —

وضح لنا مما سبق أهمية التغذية في توفير الصحة الجسمية والنفسية للأم الحامل وتأثيرها على الجنين والطفل مستقبلاً .

(٣) المشروبات : — وتعد المشروبات الكحولية من أشد الأشياء ضرراً بصحة الحامل لذا يتحتم الإعراض عنها نهائياً وكذلك المواد المنبهة كالشاي والقهوة ومن جهة أخرى أن تشرب مقداراً من الماء بين الوجبة

والأخرى للمعاونة على إدرار البول وهى تحتاج إلى لتر من الماء فى اليوم تقريباً .

وعلى الحامل تجنب التدخين لأنه يسبب ولادة الطفل أقل وزناً من الطفل الطبيعى ، وكثيراً ما يكون سبباً فى إجهاض الحامل ، وعدم تعاطى الأدوية والمسكنات إلا بأمر الطبيب وخصوصاً فى أشهر الحمل الأولى .

(٤) الملابس : —

يجب أن تكون الملابس فضفاضة واسعة غير ضاغطة على البطن وأن يكون الحذاء مريحاً وليس ذا كعب عال حتى لا تتعرض للانزلاق أو الإجهاض أو يؤثر ذلك على العمود الفقرى .

ويجب عدم إستعمال مشد الثديين حيث أنه يسبب تسطحهما وعدم بروز الحلمة للخارج ، وما يترتب عليه صعوبة فى الرضاعة فيما بعد .

(٥) — النظافة : —

ينبغى على الحامل أن تعتنى بنظافة جسمها يومياً ويجب أن تراعى ألا يكون الماء بارداً أو ساخناً بل وسطاً بين الاثنين .

— ويجب تجنب الإستحمام فى المغطس فإنه مما يساعد على الإجهاض .

— وكذلك تجنب الإستحمام فى البحر .

— يجب الإعتناء بالتدبير طوال مدة الحمل وذلك بغسل الحلمة يومياً بالماء الدافئ والصابون مع شدها بالأصابع حتى تبرز .

٦ — النوم والراحة : —

يلزم الحامل أن تنام نوماً هادئاً طبيعياً ثمانى ساعات يومياً على الأقل — فراحة البدن ضرورية لها وليس معنى ذلك أن ندعوها الى حياة الخمول والكسل فذلك ضار بها . فأعمال المنزل خير رياضة للحامل ولكن عليها أن تتجنب العنيف منها مثل حمل الأشياء الثقيلة ، كذلك المشى يعد خير رياضة للحامل .

كذلك عليها أن تستريح بعد كل أكلة وكذلك بعد المشى وبعد كل مجهود وذلك بأن تمدد جسمها لمدة نصف ساعة على كرسي طويل مثلاً جاعلة رجلها أعلى من مستوى بقية جسمها حتى تتقي شر الدوالي والبواسير التى تشكو منها معظم الحوامل .

(٧) التريض : —

التريض ضرورى للحامل فهو منعش لقواها ، مجدد لدمايتها ، فعليها أن تسير بهدوء مدة ساعة كل يوم ، فالمشى يساعد على سهولة الولادة . وإلى جانب المشى تحتاج الحامل إلى القيام ببعض التمرينات الرياضية لتقوى عضلات بطنها ، فعليها مثلاً أن تستلقى على ظهرها ثم ترفع ساقاً ثم الأخرى بحيث تكون عمودية على جسمها على أن تثبت قدمها على جسم صلب ثم ترفع جسمها إلى مستوى الجلوس .

هذه التمرينات البسيطة مفيدة وتساعد على منع حدوث الإمساك وكم من حامل في البيت حياتها حياة مخول ، ولا حركة ولا رياضة ، مما يؤدي إلى عدم إنتظام أمعائها فتصاب بإمساك فصداع مستمر تسببه سموم الأمعاء الممتصة في الدم . فهل ينتظر لنجينها أن يولد سليماً وهو يتغذى على هذه الدماء المليئة بالسموم .

(٨) — تنظيم الأمعاء : —

إذا داومت الحامل على نظام التغذية الذي نصحننا باتباعه وأكثرته من أكل الخضروات والفاكهة ، إنتظمت أمعاؤها دون حاجة إلى دواء . وكذلك يفيد الحامل تناول كوب ماء بارد في الصباح قبل الفطور فإذا إستمر الإمساك بعد ذلك فلا مانع من تناول مسحوق العرقسوس المركب بمقدار ملعقة صغيرة في قليل من الماء قبل النوم . إلا أنه يجب على الحامل ألا تلجأ إلى الأدوية باستمرار . كما يجب أن تعود الذهاب إلى دورة المياه في ميعاد ثابت كل يوم .

(٩) العناية بالثديين : —

في الأسابيع الأخيرة من الحمل يجب على الحامل أن تمسك حلمة الثدي بالإبهام والأصابع وتديرها بينها حتى تساعد على بروز الحلمة وغمرها وإذا كانت الحلمتان غائرتين أو مسطحتين ولا يمكن القبض باليد عليهما يمكن إستعمال شفافة للثدي بإحتراس لإعادتهما إلى وضعهما الطبيعي تدريجياً . ويجب غسل الثديين صباحاً ومساءً بماء دافئ ثم ماء

بارد وبعد ذلك يحففان جيداً . ويستحسن عدم استعمال صابون للحلمة ، ويمكن استعمال الكحول أو غسول البوريك .

(١٠) — الحالة النفسية للحامل ... والصحة النفسية

للطفل : —

إن الحالة النفسية للأم أثناء الحمل تؤثر تأثيراً كبيراً على الجنين لذلك من النصائح التي يوجهها الأطباء دائماً إلى المرأة الحامل أن تراعى الهدوء في حياتها أن تتجنب الانفعالات والأزمات ، والهدف البديهي الواضح لهذه النصيحة هو مصلحة الطفل .

تأثير الانفعالات النفسية : —

إن الانفعالات والأزمات النفسية الشديدة تحدث تأثيرات كيميائية حيوية ضارة في الأم تنتقل عن طريق الدم إلى الطفل — فإذا تكررت كان من شأن هذه التغيرات أن تترك بصماتها على التكوين النفسي للطفل فتجعله أكثر تعرضاً للتأثر بالأحداث العادية التي قد لا تؤثر في الإنسان العادي ، وتجعل استجاباته لهذه الأحداث مقتسمة بالعنف حتى وإن تطلب الموقف غير ذلك . وهذا بدوره يزيد من مشقات عملية التنشئة ويجعل عملية توافق الطفل مع البيئة التي يعيش فيها أمراً متعذراً . بل قد يشكل ذلك تمهيداً لحياة قلقة بعيدة عن الاستقرار .

مراعاة الحالة النفسية للحامل : —

راحة الفكر : —

ينبغي أن تتوفر للحامل راحة البال وخلو الفكر من الهواجس والأحزان — فراحة الفكر من أهم عوامل تنظيم صحة الحامل . كما يجب تجنب المناظر المقبضة والمآثم وأماكن الفزع والروايات والتمثيلات المؤثرة التى تتخللها فصول محزنة مزعجة .

الوهم : —

وليس الوهم بأقل تأثير ، فكم ركب الهم حوامل هن فى صحة جيدة فتخيلن أمراضاً وهمية . وقد تملكنت منهن هذه الفكرة حتى مرضن فعلاً ، أو لقين حتفهن .

ثانيا : العناية الطبية بالحامل : —

هذه العناية لا تقل أهمية عن عناية الحامل بنفسها . فعلى كل حامل أن تعرض نفسها على الطبيب في أثناء الحمل . وفي ذلك فوائد عدة ، بل ربما كشف لها ذلك عن عوامل كانت ستعجل بنهايتها لو ظلت خافية عنها . ويشمل الفحص الطبي ما يأتي : —

١ — بعد فحص الحامل يقدر الطبيب مدة الحمل ، ويحدد لها ميعاد الوضع حتى تستعد له .

٢ — معرفة وضع الجنين داخل الرحم ، وخصوصا في آخر شهور الحمل . فإذا كان وضع الطفل غير طبعي يتخذ الطبيب الاجراء اللازم نحو ذلك .

٣ — بقياس عظام الحوض يستطيع الطبيب معرفة ما إذا كان يسمح بخروج الجنين بسهولة أم لا . وفي هذه الحالة الثانية يمكنه وقبل ضياع الفرصة ، عمل اللازم وعدم تعريض الأم للأخطار ، خاصة وأن نساء كثيرات كن ضحايا لجهل الذيات اللاتي اليس لديهن خبرة باكتشاف ضيق الحوض قبل بدء الولادة . وللأسف لا يلجأن إلى الطبيب إلا بعد أن يرهقن الحامل أثناء الولادة . وللأسف يكتشف الطبيب الحقيقة إما في أخرج وقت أو بعد فوات الأوان .

وأما الأم الحامل العاملة التي تتعرض لكثير من المشاكل النفسية في العمل فيجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنيبها التعرض لولادة مبكرة لخطورتها . كما يجب أن يكون الطبيب المباشر متخصصا ، كما يجب أن تكون الولادة في مستشفى يتمتع بمستوى علاجي طيب لتنال الحامل المقبلة على الولادة أمنا وراحة نفسية وخاصة إذا كانت الولادة الأولى لها .

٤ — فحص البول للزلال والسكر : —

— (أ) إن وجود زلال في البول يستدعى العلاج بالأدوية اللازمة والتغذية المناسبة . فقد يكون وجود الزلال عند الحمل سببا في الإصابة بمرض الأكلسميا . لأن وجود الزلال في البول مع ارتفاع في ضغط الدم ارتفاعا مفاجئا إنذار بهذا المرض . ومن ثم يجب استخدام سبل العلاج سريعا .

الأكلسميا : هي تشنجات شبيهة بالشنجات الصرعية ، وتصيب الحوامل عادة إما قبل مجيء المخاض أو في أثناءه ، وقد يحدث في أثناء النفاس (وإن كان ذلك نادرا) .

شكوى الحامل في حالة ما قبل الأكلسميا : تشكو الحامل من صداع ودوار وظهور أضواء أمام العينين ، واضطراب عصبي ، وأرق ، وإمساك ، وقلة البول . وهنا يلزم تحليل البول في الحال ، لمعرفة نسبة الزلال . حيث أن الأعراض المذكورة تنذر بحدوث الأكلسميا .

أعراض وجود الأكلسميا : يبدأ بتقلص شديد في أنفون العين ، وتشنج العضلات . ثم تتخشب المريضة به ويحتقن وجهها ، وتظهر رغبة على فمها ، ويثبت صدرها ، ويتصلب ظهرها . وهذا لا يدوم إلا برهة قصيرة لا تزيد على ثلاث ثوانٍ . ثم يعقب ذلك التشنجات المتقطعة . فتتحرك العضلات سريعا ، وتنفس المريضة تنفسا قصيرا متقطعا . ويستمر هذا من دقيقة إلى دقيقتين ... ثم تموت . أو قد تقع في غيبوبة .

مرحلة الغيبوبة : تختلف مدة الغيبوبة بحسب عدد نوباتها . ففي البداية قد تستمر بضعة دقائق . ثم تزداد شيئا فشيئا حتى تتحول إلى سبات عميق مستمر بين فترات النوبات . وكلما تكررت النوبات تضاءلت فرصة الشفاء . وقد تتحول الغيبوبة إلى نوم عميق تقوم بعده المريضة وتشكو من صداع وذبول . وهنا يجب استدعاء الطبيب فورا .

(ب) تحليل البول له أهمية أيضا في حالة وجود السكر في البول . لأنه يعد من الأسباب التي تؤدي إلى إجهاض الحامل . وموت الجنين . وفي هذه الحالة يعالج السكر تحت إشراف طبي حتى لا تتعرض حياة الحامل لأي خطر أثناء الحمل والوضع .

هـ — تحليل الدم : عند عرض الحامل نفسها على الطبيب فهو يأخذ عينة من دمها لتحليلها في المعامل لمعرفة إما إصابتها أو خلوها من مرض الزهري حيث أن هذا المرض من أهم العوامل في حدوث الإجهاض . فإن كانت نتيجة التحليل ايجابية لهذا المرض يجب أن تبدأ علاج نفسها

أثناء الحمل بمعرفة الطبيب حتى تضع طفلا صحيحا سليما .

أما إذا تركت نفسها بدون علاج فإنها تكون عرضة للإجهاض أثناء الحمل . حتى إذا لم يحدث هذا ووضعت طفلا فقد يولد مشوها أو ضعيفا قد لا يعيش أكثر من السنة الأولى بعد ولادته .

الفصل الثاني

مرحلة الولادة

من الولادة حتى نهاية السنة الثانية

الفصل الثانى

الباب الأول

رعاية الطفل حديث الولادة

أولاً : حمام الطفل .. بعد الولادة مباشرة

ثانياً : براز الطفل

ثالثاً : بول الطفل

رابعاً : حوادث عرضية فى الأيام الأولى من حياة الطفل

خامساً : إرشادات هامة لرعاية الطفل حديث الولادة والأم الوالدة

(١) رعاية الطفل حديث الولادة والأم الوالدة

يولد الطفل فيبدأ في الصراخ كأنه يعرف أنه مقبل على حياة مليئة بالمتاعب والآلام . وهذا الصراخ مفيد لأنه يمدد الرئتين ، ويزيد قوة تنفسه ، وأول ما يجب عمله هو أن يلف الطفل في فوطة ويوضع على حجر المولدة وتمسح جفونه بقطعة من القطن المعقم المغموس في بعض البوريك ثم يقطر في كل عين نقطتان من نترات الفضة (محلول ١ ٪) ويجب أن تكون يد الطبيب نظيفة ومعقمة ويجب ألا يهمل الطبيب هذه العملية البسيطة لأن الطفل عند خروجه من الرحم تتعرض عيناه للعدوى وخصوصاً إذا كانت الوالدة تعاني من أية التهابات . فهذا الإحتياط البسيط يمنع الرمد والتهاب الجفون ، وربما فقدان البصر .

وكم من طفل أهمل غسل عينيه فأصيب بالرمد الصديدي فذهب بهما فأمسى ضريراً ، وقد جاء إلى الحياة بصيراً .

أولاً : حمام الطفل بعد الولادة مباشرة : —

ينصح بعدم عمل الحمام للأطفال الضعاف عند ولادتهم وكذلك الحال بالنسبة لمن ولدوا قبل مياعدهم (سبعة أشهر) فهؤلاء يتم تدليكهم بزيت الزيتون عوضاً عن الحمام .

وقد تبين من الدراسات أنه من المفضل مسح الطفل بالزيت يومياً مدة العشرة أيام الأولى أو لمدة أسبوعين فضلاً عن تنظيف الجسم .

يعمل الزيت أيضاً على حفظ حرارة جسم الطفل ، لأنه موصل ردىء للحرارة ، وهذه هى الوسيلة المفضلة لمثل هذه الحالات .
وقد أتبع هذه الطريقة فى الأطفال المبكرين فى ولادتهم والتوائم وحقت نتائج طيبة .

الطريقة الصحيحة لعمل حمام الطفل : —

إذا ولد الطفل كامل المدة ولم يكن نحيفاً وجب أن يأخذ حمامه الأول ، ولذلك يلزم أن تكون الحجرة دافئة وماء الحمام فى درجة ٥٣٧ مئوية ويوجد ترمومتر خاص لمعرفة درجة حرارة الماء . فإن لم يوجد تمس المياه بالمرق (الكوع) فإن وجدت محتملة أستعملت وإلا أضيف إليها مياه باردة معقمة حتى تصبح محتملة .

حوض حمام الطفل والصابون المستعمل : —

توجد أحواض خاصة لحمام الطفل فإذا لم تكن متيسرة يستعمل طشت من البلاستيك ويعقم بالكحول (الاسبرتو الابيض) ويمسح بفضة معقمة .

ويجب ألا ننسى اختيار الصابون الجيد النوع فإن معظم الصابون الرخيص يحوى مادة قلوية أكثر مما ينبغى الأمر الذى يؤدى إلى تهيج الجلد وقد عانى أطفال كثيرون حديثو الولادة من إحمرار جلدتهم أو ظهور طفح متقيح نتيجة استعمال الصابون الرخيص .

طريقة مسك الطفل لوضعه في الحمام : —

— تمسك الأم الطفل بلطف ورقة فتضع يدها اليسرى تحت رأسه وأعلى ظهره في آن واحد ثم تسند بيدها اليمنى إليتيه أو فخذه من الخلف مع تمرير السبابة بين الفخذين أو من ساقيه من أمام ، أو من قدميه معا .



ويوضع الطفل هكذا رأسه إلى أعلى ، وبقية جسمه تحت الماء وتستعمل اليد اليمنى لتدليكه بدءاً بالرأس والوجه وخلف الأذن ثم الجسم .

وبعض الأمهات تمسك بيدها الطفل من يديه أو رجليه أو من بطنه وهذا مما يضر الطفل .

مدة الحمام : — تتراوح مدة الحمام بين ثلاث إلى خمس دقائق ولا يجب أن تتجاوز ذلك .

— وبعده يخرج الطفل بمسكه من ساقيه من الخلف باليد اليمنى وبسرعة يلف في فوطة نظيفة لتجفيفه ويجب أن يعنى بتجفيف الأجزاء ذوات الزوايا (تحت الإبط وبين الفخذ والساق) .

— ثم ييدر الطفل بمنسحق ناعم معقم (بودرة التلك) . وإذا أستعمل في تبديره بودرة تحتوى حامض البوريك مثلاً فإن ذلك يهيج الجلد . كذلك يراعى عدم استعمال النشا .

— ما هى أنسب المواعيد لحمام الطفل ؟

يمكن أن يستحم الطفل فور سقوط الحبل السرى ... والطفل يستحم كل يوم في الصيف وكل أسبوع في الشتاء .

وأنسب المواعيد هو منتصف النهار حيث يكون الحمام قبل الرضاعة حتى لا تتأثر معدة الطفل بحركته أثناء الحمام ، فيتقىء الرضعة إذا كانت قبل الحمام .

فروة رأس الطفل : —

بعد أن يرتدى الطفل ملبسه تدلك فروة رأسه بالماء الدافئ

والصابون بقطعة من قماش البشكير ثم تمسح بالماء الدافئ ثم . تجفف
وإذا كانت فروة الرأس جافة كثيرة القشور يكتفى بالماء والصابون مرة
في الأسبوع على أن تدلك يوميا بقطعة من القطن مغموسة في الزيت
ويسرح الشعر بفرشاة ناعمة .

الوجه والعينان : —

يكتفى بمسحها بقطعة من القطن المغموس في الماء الدافئ فقط مخافة
أن يدخل الصابون العينين ويسبب نفور الطفل من الحمام وتخوفه منه ،



ولكن إذا كان على الوجه إفرازات جافة من العينين أو الأنف فهذه يجب أن تزال بقطعة من القطن مغموسة في الماء الدافئ والصابون .

نظافة الفم : —

في الرضع يكتفى في تنظيف الفم بمسحه بقطعة من القطن مغمورة في محلول ملح طبيعى (١ / ٢ ملعقة ملح على زجاجة ماء) بيكربونات الصودا .

نظافة الأنف : —

يجب أن ينظف الأنف يومياً بقطعة من القطن المبروم المغمور في ماء دافئ

نظافة الأذن الخارجية : —

يجب أن تنظف الأذن الخارجية بقطعة من القطن مغمورة في الماء الدافئ والصابون وتنظيف قناة الأذن بقطعة من القطن المبروم في الماء الدافئ .

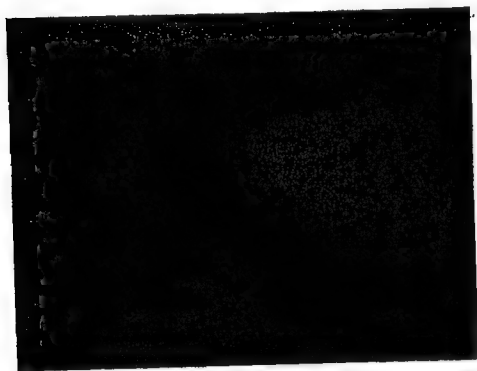


نظافة الاعضاء التناسلية : —

يجب العناية التامة بنظافة اعضاء التناسل الخارجية لأن إهمالها يؤدي إلى حدوث التهابات بها ، كما يسبب كثرة هرش الطفل لأعضائه التناسلية .

أ — وإذا كان المولود أنثى يفتح الشفران مرة في اليوم وبقطعة من الشاش المعقم المنغمسة في ماء دافئ معقم وتزال كل الإفرازات التي على الأعضاء التناسلية ولا يستعمل الصابون . وبعد كل مرة تبرز فيها الطفلة يجب أن يكون الغسيل من الأمام إلى الخرج حتى يمنع دخول المواد البرازية إلى الأعضاء التناسلية .

ب — وإذا كان المولود ذكراً فلا يستلزم كثيراً من العناية في غسله كالأنثى. إلا في حالات ضيق الغلفة . فالختان أنسب علاج في هذه الأحوال .



قص الاظافر : —

قص الأظافر أمر له أهميته خاصة بالنسبة للصغار لتحول دون تجمع أية قاذورات . وينصح بأن يكون قص الأظافر للقدمين في خط مستقيم لا يتقوس عند الجانبين حتى إذا ما نما — الظفر لا يغرس في لحم الأصابع عند الجانبين .

ثانيا : براز الطفل : —

يتبرز الطفل مادة لزجة خضراء قائمة تسمى « العفى » ، في الأيام الأولى بعد الولادة . وهذه المادة تتكون من خلايا الأمعاء المخاطية ومن مخاط ويسبب لونها وجود خضاب الصفراء ثم يزول في اليوم الرابع ويحل بعدها البراز ولونه الطبيعي أصفر قاتم . هذا وإذا لم يظهر العفى بعد الولادة بمدة قصيرة يجب أن يفحص الطفل خوفاً من أن يكون عنده انسداد الشرج .

ثالثا : بول الطفل : —

يتبول الطفل عادة بعد الولادة بمدة قصيرة فإذا لم يتبول لمدة اثني عشر ساعة يجب أن يفحص الطفل فإذا وجد أن أسفل البطن ينتفخ دل أن المثانة مليئة . ويكون البول قد عاقه عائق عن النزول مثل انسداد في قناة البول وفي هذه الحالة يوضع الطفل في حمام دافئ فإن لم يتبول بعد ذلك يكون علامة أن القناة غير متسعة وربما يستلزم استعمال المجس أو العرض على جراح .

رابعاً : حوادث عارضة في الأيام الأولى من حياة الطفل

١ — اصفرار جلد الطفل : —

يلاحظ ذلك في كثير من الأحيان في اليوم الثاني بعد الولادة . ثم يأخذ هذا الاصفرار في الزيادة شيئاً فشيئاً حتى اليوم الخامس . ويستمر حتى اليوم الثامن ، ثم يمتص تدريجياً . وهذا الاصفرار هو صفراء فسيولوجية غير مرضية . يجب ألا ينزعج لها الأبوان ، إلا إذا لم يخف بعد اليوم الثاني عشر إلى العشرين . فتكون حالة مرضية ، وهي نزول من نفسها بدون علاج .

فقط عند ظهور الاصفرار يجب اعطاء الطفل محلول الجليكوز المعقم بنسبة (٥ ٪) الموجود في الصيدليات عن طريق الفم كرضعات تكميلية لرضعات الأم حتى يزول الاصفرار الفسيولوجي . كما يجب تعريض جسم الطفل لضوء النهار ولكن بعيداً عن الشمس في النهار . أما في الليل فلضوء الفلوروسنت . حتى تمر هذه الفترة بدون متاعب .

٢ — (أ) انتفاخ ثدى المولود : —

يحدث ذلك بسبب وجود اللبن فيهما . ويجب عدم عصرهما . وسرعان ما يزول عنهما الانتفاخ .

(ب) نزول قليل من الدم من الفتحة التناسلية للطفل الأثني : —

ويكون ذلك في الأيام الثلاثة الأولى (تقريباً) . وهذا لا يدعو الى

الانزعاج . ويرجع ذلك إلى تغيرات هرمونية في جسم المولودة حديثا .

خامسا : ارشادات هامة لرعاية الطفل حديث الولادة والأم
الوالدة : —

فيما يلي أهم الأمور التي يجب أن تولى عناية خاصة في هذه الفترة
من العمر ، وتتلخص فيما يلي :

١ — الحرص على نظافة الأم والمولود وخصوصاً الغرفة والملبس .

٢ — الحرص على عدم استقبال الوالدة وطفلها لعدد كبير من الأهل
والاصدقاء للمباركة .

٣ — منع أى شخص مريض بمرض معد مثل الزكام من زيارة الأم
والمولود .

٤ — لا بد للنفساء من غذاء جيد يساعد على إدرار لبنها ومنحها
الصحة والعافية .

٥ — نظافة حلمتي الثديين دائماً بالماء الفاتر والصابون قبل إرضاع
الطفل .

٦ — يجب أن تكون حرارة الغرفة معتدلة لأن الدفء الشديد يضر
بالمولود كالبرد تماماً

٧ — يراعى عدم تكحيل عيني المولود وقيام الطبيب بوضع قطرة

نترات الفضة لعين المولود ويجب مراعاة إبعاد الذباب عن عيني الطفل ونظافة الغرفة .

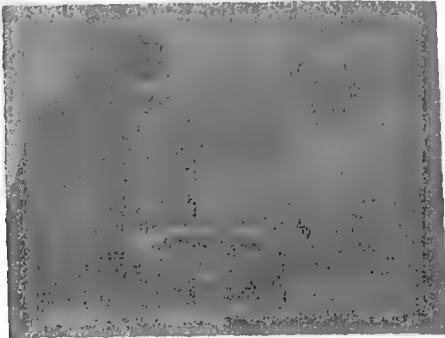
٨ — العناية بالسرة من الأمور الهامة جداً لأنها منفذ جيد لتسرب الميكروبات إلى جسم الطفل . ويجب تجنب وضع أى مواد مثل اللبن أو البدرة أو الكحل مما قد تسبب مرض الطفل الأمر الذى قد يؤدى إلى وفاته لذلك ينصح بتجنب هذه المواد ، مع ضرورة استعمال القطن والشاش المعقم والكحول الطبي . كما يجب عدم شد الحبل السرى رغبة فى الإسراع بسقوطه وإلا أدى ذلك الى نزيف .

٩ — إذا انتفخ ثديا المولود بسبب وجود اللبن فيهما فيجب عدم عصرهما لأن عصر الثدي يؤدى إلى الالتهاب والتقيح بل يجب ترك الثديين وسرعان ما يزول عنهما الانتفاخ .

١٠ — وزن المولود عند الولادة أمر ضرورى لمعرفة ما إذا كان الوزن طبيعياً أو أقل من الطبيعى . فإذا كان الوزن ٢ ٢ / ١ كيلو جرام أو أكثر اعتبر طبيعياً أما إذا كان أقل من ذلك اعتبر ناقص الوزن (طفل مبتسر) . فإذا كان وزنه أقل من إثنين كيلو جرام وجب تحويله إلى أقرب مستشفى لرعايته . أما إذا كان وزنه بين ٢ ٢ / ١ ، ٢ كيلو فيمكن رعايته بالمنزل مع الحرص التام على النظافة لمنع أى عدوى . والمحافظة على درجة حرارته وإرضاعه من ثدى أمه باستمرار لكي ينمو ويصل وزنه إلى الوزن الطبيعى .

ملحوظة : —

يعتبر وزن الطفل مقياس لصحته ما دام الطفل يزداد وزنا أسبوعا بعد أسبوع . وحيناً بعد حين . فهذا دليل الصحة . لأن المرض مهما كان نوعه يؤثر في اطراد الوزن . فنجد أن الطفل يبدأ في النقص حتى يزول المرض ، فيرجع إلى الزيادة .



نقص وزن المولود بعد الولادة : —

يبدأ المولود في النقصان وزنا أثناء الثلاثة أو الأربعة أيام الأولى بعد الولادة ، ثم يبدأ في تعويض ذلك حتى يعود لوزنه الأول ، وذلك ما بين اليوم السابع إلى العاشر . وهذا النقص يوازي من ٨ — ١٠ ٪ من وزن المولود . أى بمقدار ٢٥٠ — ٣٠٠ جرام — ولكن هناك أطفالا لا ينقصون كثيرا حتى أنه ربما يوازي نقصهم ٧٠٠ جرام .

١١ — حمام الطفل : —

حمام الطفل من المهام الأساسية وأحسن وقت للقيام به يكون قبل الظهر (قبل ميعاد الرضاعة) ويمكن تأجيل الحمام إلى المساء قبل النوم وخاصة في الأطفال العصبيين حيث يهدى الحمام أعصابهم فينامون نوماً عميقاً . ويُعمل الحمام الأول بعد الولادة مباشرة ويُستحسن تأجيل الحمام الثاني حتى سقوط السرة لمنع تلوثها .

١٢ — نوم الطفل : —

يجب أن يتعود الطفل النوم منفرداً في سرير خاص به من يوم ولادته ولا ينتقل إلا وقت الرضاعة والحمام وتغيير الملابس .

ويجب تهيئة الجو للطفل لكي ينام نوماً هادئاً حيث أن الطفل حديث الولادة ينام معظم وقته تقريباً ولا يستيقظ إلا وقت الرضاعة .

ويجب عدم ترك الطفل في وضع واحد مدة نومه وأن تغير الأم وضع الطفل تارة على جنبه الأيمن وتارة على جنبه الأيسر . ومن العادات الضارة هز الطفل حتى ينام .

١٣ — الرضاعة : —

من المفيد جداً رضاعة الطفل من ثدى الأم بعد الولادة قبل إدرار اللبن ، حيث أن الثدي يفرز لبن الكولستروم المفيد للطفل كما أن

الرضاعة تساعد على إدرار اللبن ونزوله بغزارة وبعد نزول اللبن من الثدي تستمر الرضاعة أثناء النهار ومرة أثناء الليل .

وبعد الانتهاء من الرضاعة يوضع الطفل عمودياً على كتف أمه ويربت على ظهره بلطف حتى يخرج الهواء الذى ابتلعه أثناء الرضاعة ثم يوضع الطفل فى سريره حتى الرضعة التالية .

كما يجب الا تترك الأم طفلها ينام على نهديها قبل أن يتم رضعته بل تلاعبه حتى يشبع .

١٤ — يجب. أن يعود الطبيب الأم خلال الأيام الأولى من الولادة حتى تتم نقاهة الوالدة من تأثيرات الحمل والولادة وتستعيد عافيتها وأثناء هذه الزيارة يجب قياس حرارة الأم والمولود لمعرفة إذا كان ثمة ارتفاع فيها ، والبحث عن أسبابه . كذلك يتم قياس النبض للأم وزيادة النبض عن الحد الطبيعى قد تكون نتيجة لارتفاع درجة الحرارة أو من نزيف رحمى .

وملاحظة الثديين وحجم الرحم وارتفاعه وذلك بفحص بطن الوالدة حتى يصبح محسوساً بعد اليوم السابع من النفاس .

ويتم أيضا فحص الإفرازات المهبلية للتأكد من أنها طبيعية . وفحص العجان للتأكد من سلامته وعدم وجود أى تمزق أو تسليخ به ومعالجته إن وجد .

أسباب نقص الوزن بعد الولادة : —

١ — خروج الحف بكثرة فى الأيام الأولى وعدم إفراز اللبن من ثدى الأم فى هذه الأيام الثلاثة الأولى حيث أن ما يفرز من الثدي هو ما يسمى « كولستروم » وهو أقل فى القيمة الغذائية من اللبن ، واللبن لا يفرز غالباً إلا بعد اليوم الثالث .

٢ — فقدان الماء من جسم الطفل بالبروتين والجلد والبول . وقد وجد أن الماء المفقود وزن ٢٨ جرام لكل كيلو جرام لمدة الاثنى عشرة ساعة الأولى ثم يوازى ٤٠ — ٥٤ جراماً لكل كيلو جرام فى الثمانى والأربعين ساعة التالية . وعلى ذلك يكون طرد الحف والبول وفقدان الماء من البروتين والجلد مع قلة إفراز اللبن لتغذية الطفل من العوامل الهامة فى سبب نقص الوزن .

اضطراب زيادة الوزن : —

بعد هذا النقص الأولى فى وزن الطفل ، وبعد أن يرجع إلى وزنه الأصلى ، يجب أن يكون هناك ازدياد مضطرب فى الوزن بمقدار أوقية فى اليوم — أو من ست إلى ثمانى أوقيات فى الأسبوع حتى الشهر السادس من العمر . ولكن ذلك ليس معياراً ثابتاً فقد يكسب الطفل فى أسبوع ما أكثر من أسبوع آخر .

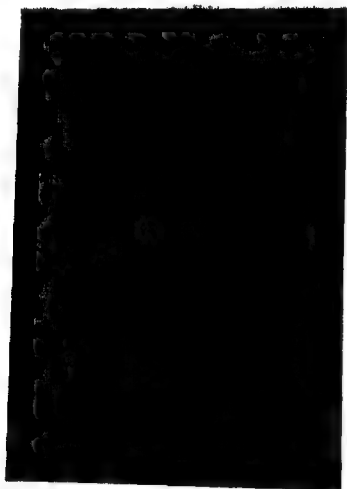
وبعد الشهر السادس يزيد وزن الطفل من أربع إلى خمس أوقيات

في الأسبوع ولا ننصح الأم بأن تزن طفلها يومياً لئلا يقلقها عدم زيادة وزنه في يوم ما ، ومن ثم يستحسن أن يكون الوزن كل أسبوع .

هذا ويتضاعف وزن الطفل بعد ستة أشهر ويصبح ثلاثة أضعاف وزنه بعد سنة ، فالطفل الذي يزن ثلاثة كيلو جرامات عند ولادته يجب أن يصبح ستة كيلو جرامات بعد ستة أشهر وتسعة كيلو جرامات في نهاية السنة .

طول الطفل : —

يبلغ متوسط الطفل عند الولادة ٥٠ سم ، ولكنه يتراوح بين



٥ و ٤٧ سم ، ٥٤ سم في الذكور وبين ٤٣ سم ، ٥٣ سم في الإناث .

ومع ذلك فثمة أطفال تبلغ ٧٥ سم عند ولادتها ويزيد طول الطفل نحو ٤ سم في الشهر الأول ، ٣ سم في الشهر الثاني والثالث ونحو ١ سم في الشهور التالية . فيكون طوله مثلاً بعد ٤ شهور ٦٣ سم وبعد سنة ٧٠ سم ويبلغ ٨٠ سم بعد سنتين .

الباب الثاني

ملابس الطفل الرضيع



أولاً : شروط الملابس الملائمة

ثانياً : اختلاف ملابس الطفل باختلاف عمره

- ١ — ملابس الطفل في الشهور الثلاثة الأولى
- ٢ — ملابس الطفل الرضيع من الشهر الرابع إلى آخر السنة الأولى .
- ٣ — ملابس الطفل من سنة إلى سنتين .

ملابس الطفل الرضيع

أولا : شروط الملابس الملائمة :

يجب أن تتوفر في الملابس الشروط الآتية : —

١ — أن تكسب الجسم دفئا . وعليه يجب أن تكون ملابس الطفل الداخلية مصنوعة من مادة رديئة التوصيل للحرارة كالصوف والفانلا حتى لا يفقد الجسم حرارته بسهولة . وذلك لأن جهاز تنظيم حرارة الجسم في الطفل الصغير ناقص تقريبا . ولا يغيب عن البال أن الأطفال إذا أهملت تدفئتهم بملابس وافية بالغرض يفقدون حرارة أجسامهم بسرعة ، ويكونون عرضة للنزلات الصدرية والمعوية ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن الإفراط في تغطية الطفل بملابس كثيرة — وهو أمر شائع — يرفع حرارته إلى درجة غير صحية ، مما يعرضه لمثل هذه الإصابات . وبناء عليه ففي الصيف حيث الحرارة شديدة يجب أن لا يلبس الطفل أكثر من حاجته ، أى ان تكون ملابسه خفيفة نوعا ما ، فضفاضة ومن نسيج خفيف كالقطن والموسلين .

٢ — قدرة الملابس على امتصاص العرق . يفرز الجلد العرق دائما حتى في الجو البارد . والملابس تختلف باختلاف نوعها من ناحية قدرتها على امتصاص العرق . وقد وجد أن الصوف والخير لهما أكبر قدرة على الامتصاص .

٣ — نعومة الملابس وخفته . يجب أن تكون الملابس ناعمة الملمس ، فلا تسبب تهيجاً للجلد ، كما يجب أن تكون خفيفة الحمل حتى لا تكون عبئاً على الطفل فتعوق حركة الصدر والبطن والأطراف . لذا يجب أن تكون من قماش الباتسته أو اللينو .

٤ — سماحها لمرور الهواء والأشعة فوق البنفسجية . ويتوفر ذلك في الأقمشة المصنوعة من خيوط غير محكمة لتسمح بمرور الهواء والأشعة . وهذا ما يتحقق في الأقمشة القطنية أكثر مما في الأقمشة الصوفية .

وهذه الخاصية تنتفى إذا ارتدى الطفل أكثر من جلباب واحد .

٥ — أن تكون غير قابلة للإلتهاق . وهنا تفضل الملابس الصوفية وهي أحسن الملابس ، لولا غلاء الثمن وقابليتها للانكماش .

٦ — أن تكون لا ضاغطة ولا ضيقة . يجب أن تكون ملابس الطفل غير ضاغطة ولا ضيقة لأنها ربما تسبب إرجاع اللبن من معدة الطفل . وكذلك يجب أن تعمل بحيث تكون سهلة اللبس والخلع . لذلك يحسن أن تعمل مفتوحة من الخلف وتربط بأربطة غير حازمة للجسم .

٧ — يجب أن تكون دائماً نظيفة : —

يجب أن تكون ملابس الطفل دائماً نظيفة وجافة ، ويراعى المواظبة

على تغييرها كلما إتسخت أو إبتلت .

ثانيا : اختلاف ملابس الطفل باختلاف عمره

تختلف الملابس باختلاف عمر الطفل وتقسم كما يأتي : —

١ — ملابس الطفل من يوم الولادة إلى الشهر الثالث من عمره .

٢ — ملابس الطفل من الشهر الرابع إلى بلوغ السنة الأولى .

٣ — ملابس الطفل من السنة الأولى إلى السنة الثانية من عمره .

(١) — ملابس الطفل في الشهور الثلاثة الأولى : —

حزام للنسرة : —

عبارة عن قطعة من الباتسته طولها حوالى متر وعرضها حوالى ١٠ سم يخاط فيها شريط طويل من ناحية واحدة . ويلف هذا الحزام مع مراعاة عدم ضغطه حول البطن فوق غيار السرة لمدة أربعة أسابيع ثم يبطل استعماله . ويلزم للطفل أربعة أحزمة .

٢ — القميص : —

يعمل من الباتسته يكون مفتوحا من الخلف من أعلى إلى أسفل ويلبس بدون أشرطة أو زراير وله أكمام في الشتاء وبدونها صيفا ويعمل منه عدد مناسب .

٣ - الصديرى :

تكون فتحته من أعلى إلى أسفل من الأمام ويثبت في طرفيه أشرطة رفيعة لتوسيع وتضييق فتحته عند اللزوم ويمكن أن يعمل من البفتة في الصيف ومن البيكة في الشتاء على أن يكون له أكمام في الصيف وفي الشتاء . ويعمل منه عدد مناسب .

٤ - الكافولة :

تعمل من الباتسته على أن تكون مربعة الشكل . وتثنى لتكون مثلثة الشكل أو تعمل مثلثة الشكل ويوضع في وسطها قطعة من قماش البشكير بحيث تكون في وسط المثلث وتوضع تحت الاليتين . ويلف طرفا المثلث إلى وسط الطفل ثم يمرر الطرف الثالث للمثلث بين الفخذين إلى الجزء الأمامي وتثبت الأطراف الثلاثة بدبوس مشبك مع مراعاة أن تغطي قطعة البشكير المثبتة في وسط الكافولة الاليتين والاعضاء التناسلية ، كي تمتص البول والبراز عند خروجهما ويعمل منها ١٢ كافولة .

٥ - اللفة :

ويراعى أن تكون من الباتسته وطولها حوالى ٧٥ سم وتلف حول البطن فوق القميص والصديرى . ويمرر جزها العلوى تحت إبطى الطفل . ويطوى جزؤها السفلى على مسافة شبر من قدمى الطفل ليستطيع أن يتحرك بسهولة ويعمل منها عدد ١٢ قطعة .

الجلباب : —

تكون من البتسته صيفاً ومن الكستور شتاءً .

وتعمل طويلة وبأكمام طويلة حتى تغطي اليدين والشددين . وتكون مفتوحة من أعلى إلى أسفل من الخلف وتربط بأشرطة أو زراير ويعمل منها عدد ٦ قطع .

ملحوظة : —

في تلبس القميص والجلباب يجب أن يراعى ما يأتي : —

فبيدك اليسرى امسكى الكم من الطرف الخارجى ثم ارفعى يد الطفل داخل الكم من الجهة الداخلية وشدى بسبابة وإبهام يدك اليسرى يد الطفل بلطف . وفي نفس الوقت ادفعى كوعه وذراعه إلى الخارج وتكرر نفس العملية في الكم الآخر . ثم يوضع الطفل على بطنه ويتم لبسه .

٧ — المريلة : —

المريلة تكون بيضاوية الشكل أو مستديرة وتعمل من قماش ناعم . وتستعمل أثناء الرضاعة لتحمى ملابس الطفل من القىء وذلك بأن تغير كلما تلوثت ويركب للمريلة زراير من الخلف ويعمل منها عدد ٦ قطع .

٨ - غطاء خارجى عند الخروج (كوفته) : -

وهذا يكون من القطن صيفاً ومن الصوف الناعم شتاءً ليقى الطفل من البرد عند الخروج . وطوله متر وعرضه متر .

٩ - غطاء للوجه : -

يستعمل لمنع الغبار والذباب ويكون من قماش رفيع رقيق أزرق - لحماية عيني الطفل من الضوء والغبار والذباب والمطلوب عدد ٢ غطاء .

١٠ - غطاء للرأس : -

ويلبسه الطفل عند الخروج من المنزل ، يراعى أن يكون من القطن الخالص حيث لا يتسبب العرق في نزلات البرد والنزلات البردية .

هذا ويجب على الأم أن يكون عندها عدد كاف من هذه الملابس وذلك لسرعة تلوئها من البول والبراز فيكون عندها من الكوافيل واللفافات الأعداد التى تحتاج إليها .

(٢) ملابس الطفل من الشهر الرابع إلى آخر السنة الاولى : -

١ - اللباس : -

يلبسه الطفل فوق الكافولة ويعمل له عراوى تشبك في أزرار -

تثبت بالقميص ولا يعمل له استييك لأن الدكة تضغط على بطن الطفل
ويكفى الطفل من ١٠ — ١٢ لباساً . ويجب عدم استعماله من مادة —
البلاستيك أو الكاوتشوك لأن ذلك يحول دون معرفة الأم في الحال إذا
ما تبرز الطفل أو تبول . وبذلك تترك مادة البول والبراز مدة طويلة —
كما أنه يعوق تبخر العرق من مسام الجسم وعندئذ يكون جلد الطفل
أكثر تعرضاً للالتهابات الجلدية :

٢ — القميص : —

يكون مفتوحاً من الخلف إلى النصف . ويثبت طرفاه بشريط وبه
زراير من أسفل تتركب بعراوى اللباس . وفي الشتاء يكون القميص
بأكمام وفي الصيف بدونها . ويعمل من الباتسته أو من اللينو ويكفى
أن يكون لدى الطفل خمسة قمصان .

٣ — الصديري : —

مفتوح من أعلى لأسفل من الأمام ويشد طرفاه بشريط ويكفى منه
خمسة .

٤ — الجلاية : —

تكون قصيرة حتى يكون الطفل طليق الحركة والمشي في نهاية السنة
الأولى كما تفتح من اعلى إلى النصف فقط .

٥ - الغطاء الخارجى :

على هيئة بالطو ويلبس عند الخروج من المنزل فى الشتاء ويصنع من القطن .

٦ - المريلة وغطاء الوجه :

كما فى ملابس الطفل فى الشهر الثالث .

٧ - الجوارب :

يلبس الطفل جوارب فى قدميه لتدفئته فى الشتاء أما إذا أبتدا الطفل فى المشى فيلبس حذاءً مصنوعاً من الجلد اللين أو القماش ويراعى أن يكون نعل الحذاء ليناً .

(٣) ملابس الطفل من سنة إلى سنتين :

يلزمه القمصان والصدىرى والسراويل ، والغطاء الخارجى والجلاليب وفقاً لما قيل بالنسبة للفترة السابقة .

أما المريلة فتكون فى طول الجلباب وبدون أكمام ومفتوحة إلى أسفل وتلبس وقت التغذية ويحتاج الطفل إلى خمس مرايل .

ويجب أن يكون الحذاء ليناً رخواً ويراعى ألا يكون جلده جامداً فيضغط على قدم الطفل فيضرها ، ومن الواجب أن يكون ذا فتحات ويلزمه من حذاء إلى ثلاثة .

الجوارب : — .

يجب أن تكون رفيعة ولا تستعمل إلا في الخروج وفي البرد القارس .

ملحوظة —

يجب ألا تلبس البنات الصغار خواتم في أصابعهن لأن الأصابع تنمو ويضيق الخاتم على الإصبع فيصعب خله .

الباب الثالث

نوم الطفل الرضيع

- (١) حاجة الطفل للنوم في الأعمار المختلفة
- (٢) سرير الطفل الرضيع
- (٣) فراش سرير الطفل الرضيع
- (٤) تدفئة سرير الطفل الرضيع
- (٥) الشروط الواجب مراعاتها عند تنويم الطفل الرضيع
- (٦) أسباب الأرق عند بعض الأطفال الرضيع
- (٧) نتائج الأرق عند الأطفال الرضيع

حاجة الطفل إلى النوم في الأعمار المختلفة

في النوم بقاء لأنسجة الطفل . وكلما كان الطفل صغيراً كان نموه سريعاً وحاجته للنوم أكثر . فالمولود منذ شهر يحتاج إلى النوم طيلة اليوم الا في وقت الرضاعة ، وتغيير الملابس .

وكلما كبر سنة قلت ساعات النوم التي تلزمه ، ويجب أن يُعود على النوم من الساعة السادسة مساءً إلى الساعة السادسة صباحاً دون إنقطاع غير مرة واحدة تكون في الساعة العاشرة مساءً (وهي ميعاد آخر رضاعة له في فترة الليل) .

(١) وفيما يلي مقدار حاجة الطفل للنوم في الأعمار المختلفة : —

في الشهر الأول : —

طوال الأربع والعشرين ساعة ما عدا وقت الرضاعة .

بين شهرين وستة أشهر : —

يلزمه عشرون ساعة من الأربع وعشرين ساعة .

سنة شهور : —

من السادسة مساءً إلى السادسة صباحاً وأربع ساعات بالنهار اثنتان في الصباح ومثلهما بعض الظهر .

سنة

من السادسة مساءً إلى السادسة صباحاً وبالنهار ثلاث ساعات .

ثمانية عشرة شهراً : —

من السادسة مساءً إلى السادسة صباحاً وبالنهار ساعتان وقبل أن ينام الطفل يجب أن يعود على التبول والتبرز . وأن تغير له الملابس في النهار وتترك للتهوية . فيرتديها في اليوم التالي مثلاً جافةً مهواة .

أين ينام الطفل : —

يجب أن ينام الطفل في سرير خاص لا كما نشاهد في معظم البيوت حيث تنام الأم وطفلها إلى جانبها .

وفي هذا خطر على الطفل من جملة وجوه : —

١ — احتمال أن الأم تتقلب على الفراش فتضغط على ولدها أو تضع قدمها أو يدها فوق صدره أو وجهه فيضيق نفسه ويموت مختنقاً .

٢ — احتمال وقوعه من على السرير إلى الأرض فتتكسر جمجمته أو تلحقه إصابة بالغة بشكل ما إذ أن هذه الأسرة ليست لها حواجز عريضة تمنع سقوط الطفل .

٣ — نوم الطفل بجانب أمه يعرضه لاستنشاق الهواء الفاسد ويخلق فيها عادة إرضاعه كلما إستيقظ أو بكى .

(٢) سرير الطفل : —

يستحسن أن يكون من المعدن فيسهل تنظيفه . والأسرة الخشبية تجلب الحشرات والأتربة ومع ذلك يمكن استخدام السرير الخشبي شريطة الإعتناء دائماً بنظافته .

٢ — ألا تكون به زخارف حيث أنها تمتلئ بالأتربة .

٣ — ويجب أن يكون للسرير حواجز عريضة متحركة فإذا أرادت الأم أخذ الطفل من السرير أو تنويمه أمكنها خفض الجوانب .

٤ — ويجب أن يكون السرير من النوع الثابت وهو الأفضل . ويفضل عدم استعمال السرير المتحرك كالمرجيحة حتى لا يتعود الطفل ألا ينام إلا بعد الهز المتكرر وتتولد فيه هذه العادة السيئة .

٥ — يجب أن يكون عند منتصف رأس السرير عمود حديدى متجه إلى أعلى بارتفاع متر لوضع ناموسية من الموسلين عليها لحماية الطفل من الذباب والبعوض والبرد والتيارات الهوائية .

(٣) فراش سرير الطفل : —

يتكون الفراش من أسفل إلى أعلى مما يأتي : —

١ — بطانية داخل السرير كافية لتغطية القاع وتمرر حول جوانب السرير .

٢ — مرتبة محشوة قش نباتي كي تمتص الماء ولا تتشرب الرطوبة . والقطن بعكس ذلك يتشرب الرطوبة ويبقى مبللاً . وكذلك يجب أن تكون المرتبة سهلة الفك والحل حتى يسهل تفريقها وتنظيفها ثم إعادة حشوها .

٣ — لباد من الصوف يوضع فوق المرتبة ولا يستعمل الكاوتش حيث يبقى عليه البول مثلاً ملاصقاً لجسم الطفل .

٤ — ملاءة ينام فوقها الطفل .

٥ — مخدة صغيرة من القماش .

٦ — بطانيتان أو واحدة حسب درجة البرد لتغطية الطفل أو لحاف صغير .

٧ — تلف البطانية الخارجية التي على جوانب السرير إلى قاعه وتشبك بدهوس . ويجب على الأم ألا تكثر من البطاطين أو الألفعة ظناً منها أن ذلك يزيده دفئاً ، أو تلبسه ملابس عديدة لنفس الغرض حيث أن ذلك يسبب ضغطاً على الطفل يمنعه من النوم ويسبب له الأرق .

(٤) تدفئة سرير الطفل : —

ولتدفئة السرير بالنسبة للطفل المولود حديثاً او المولود قبل أوانه أو في الشتاء البارد يوضع به ، زجاجات مياه ساخنة مغطاة بغطاء أو قماش بل يفضل في هذه الحالة استعمال القرب المصنوعة من الكاوتش .

— ويجب أن يلاحظ عند وضعها على السرير أن تكون بعيدة عن متناول الطفل خشية أن يلمسها فتحرق جلده أو تصدمه أو تلهب أى جزء من جسمه .

— يجب أن تقفل القرب أو الزجاجات قفلاً محكماً حتى لا تسيل منها المياه الساخنة فتحرق الطفل .

— ويكفى أن تكون درجة حرارتها ٦٠ درجة مئوية ويستغنى عنها حين يكبر الطفل .

(٥) الشروط الواجب اتباعها تنويم عند الطفل : —

١ — يجب أن يكون رأسه أعلى قليلاً من بقية جسمه (ببوصتين تقريباً) حتى يحول دون رجوع اللبن من المعدة وهذا يتحقق إما برفع السرير أو بمخدة صغيرة .

٢ — يجب أن ينام الطفل وفمه مقفل لأن التنفس الصحي يجب أن يكون من الأنف وذلك لأنها تحجز بغشائها المخاطي الأتربة والميكروبات وتمنع وصولها إلى الرئة فتقيها الالتهابات .

وينبغي عرض الطفل على الطبيب اذا كان يتنفس من فمه فرما كان عنده زوائد خلف الأنف أو زكام ، لأنه بعد معالجتها يستطيع الطفل التنفس من أنفه .

٣ — ينبغي أن يعود الطفل من صغره على النوم في سريره ولا يترك على ذراعى الأم أو ذراعى الخادمة ويراعى تغيير وضع الطفل أثناء نومه وذلك بأن ينام على ظهره فترة وعلى جانبه فترة أخرى .

(٦) أسباب الأرق عند بعض الأطفال : —

١ — العادات السيئة في بعض الأمهات ، حيث يقدمن أطفالهن لكل زائر ولو كان الوقت متأخراً من الليل مما يسبب الأرق لهؤلاء الأطفال .

٢ — الإفراط في الغطاء أو قلته عن المفروض . وهذا معناه أن الطفل قد يتعرض للاختناق بسبب تراكم الأغطية ، أو أنه في حاجة إلى الدفء إذا كانت أغطيته قليلة .

٣ — قد يتبول الطفل أو يتبرز ، وهذا يهيج جلد الإليتين فيقلق الطفل .

٤ — وجود حشرات بالفراش تؤذيه كالبق والبراغيث .

٥ — وجود دبوس مفتوح في ملابس الطفل الأمر الذى قد يؤذيه .

٦ — قد يكون الطفل جوعانا أو أن الأم قد أهملت آخر رضعة

فيستيقظ بعد ميعادها جائعاً أرقاً .

٧ — الظمأ بسبب العطش فهناك من الأمهات من تمنع عن طفلها الماء منعاً باتاً .

٨ — ربما لم تنظم الأم مواعيد إرضاع طفلها ، الأمر الذى يسبب له عسر الهضم فيقلقه .

٩ — التسنين : — قد يكون الطفل فى دور التسنين فيؤرقه ما يشعر به من ألم عند بروز الأسنان والضروس .

١٠ — أن تكون الغرفة غير كافية التهوية .

١١ — أن يكون الطفل عصيباً من أبوين عصبيين وفى هذه الحالة ينصح بأن يأخذ الطفل حمامه الساخن قبل النوم بدلاً من الصباح .

١٢ — المرض يسبب الأرق فقد يكون مصاباً بالمغص أو بالآلام مصحوبة بارتفاع درجة الحرارة .

١٣ — الضوضاء حول الطفل .

١٤ — ترك الطفل فى وضع واحد مدة طويلة ويكفى أن يغير وضع الطفل حتى ينام ثانية .

(٧) نتائج الأرق عند الأطفال : —

ينجم عن الأرق شدة حساسية الطفل ، وصراخه الكثير ، ولا يمكن

منع الأرق والصراخ إلا بعد معرفة السبب ومعالجته .

فإن كان سببه حشرة قتلت ، أو لفة مبللة استبدلت بجافة وهكذا .
ومن مضار الأرق أن الطفل بعد سهره طول الليل ينام نوماً عميقاً في
وقت رضاعته مما يسبب هزاله ، وذلك ما لم يعالج من الأرق . وكثير
من الأطفال إذا أهمل علاجهم من الأرق نقص وزنهم وهزلت صحتهم
وتعرضوا لأمراض أكثر خطورة وقد تودى بحياتهم .

الباب الرابع

حاجة الطفل الرضيع .. إلى التريض

- (١) أهمية خروج الطفل من المنزل .
- (٢) عربة خروج الطفل .
- (٣) الاحتياطات الواجب إتباعها في عربات الأطفال .
- (٤) الطرق الصحيحة لحمل الطفل

حاجة الطفل إلى التريض

(١) أهمية خروج الطفل من المنزل : —

إن احتياج الطفل للتريض كحاجته للغذاء فالهواء النقي والشمس ضروريان لصحته ، والحمام الشمسي لا يقف أثره عند سطح الجسم بل تحترق أشعة الشمس الجسم وتنبه فيه العمليات الضرورية .

وقد تظن الأم أنه لا ينبغي الخروج بالطفل لأنه لا يزال صغيراً غير أنه يمكن أن :

١ — نسمح له بالخروج بعد ولادته بأسبوع في أوقات الصيف وبعد شهر في الشتاء . ومادام الطفل يخرج بملابس مناسبة فلا خوف من خروجه .

٢ — كما أنه يجب إختيار أوقات الخروج لكل فصل من فصول السنة ، ففي الشتاء يستحسن خروج الطفل ما بين الظهر والعصر أما في الصيف حيث الشمس شديدة والحر لاذع نرى أن يكون الخروج في الصباح أو في العصر ولا يسمح بخروجه وقت الظهر .

٣ — ويمكن للطفل أن يخرج يومياً ويكون ذلك لفترة قصيرة في بداية الأمر ، أي حوالى ساعة ونصف وتزداد تدريجياً .

٤ — ملابس الطفل عند الخروج يجب أن تكون مناسبة للموسم

فلا ننسى أن نلبسه معطفه في الشتاء .

أما في الصيف فلا ننسى أن نغطي وجهه بغطاء أزرق رقيق يقيه
لفح الشمس والذباب والأتربة .

٥ — يجب أن يكون مع الأم غيارات كافية حتى تبدل له ملابسه
إذا تبرز أو تبول .

(٢) عربة خروج الطفل : —

يستحسن أن يكون للطفل عربة خاصة للخروج حيث أن حملة على
يد والدته قد يؤذيها إن لم يحمل بالطريقة السليمة . علاوة على أن حملها
له قد يتعبها .

وعند اختيار العربة يستحسن أن تكون مستوفاة الشروط الآتية : —

١ — أن يكون لها غطاء ليحمي الطفل من الشمس والتياران
الهوائية والأمطار .

٢ — أن يكون مستوى العربة مرتفعاً عن سطح الأرض حتى يكون
الطفل بعيداً عن الأتربة .

٣ — ألا تكون جوانب العربة عالية حتى لا تمنع وصول الهواء إلى
الطفل .

٤ — أن يكون بالعربة أربطة لتثبيت الطفل .

ويرقد الطفل في العربة ووجهه مقابل لوجه أمه أو مربيته حتى يكون تحت ملاحظتها .

ملحوظة هامة : —

يلاحظ أن بعض الأمهات تجعلن من عربة الطفل سريراً لنومه ، ولكننا لا ننصح بذلك ففي العربة تنقيد حركات الطفل . ثم انها ليست في نعومة ولين السرير ولذا يستحسن عدم إستعمالها لهذا الغرض .

(٣) الاحياطات الواجب اتباعها في عربات الاطفال : —

١ — يجب على الأم عند خروجها مع طفلها بعربته أن تحضر بعض الملابس النظيفة حتى تغير ما يتلوث منها بالبول أو البراز . ولا تتركه فوق جسم الطفل فتسبب له الالتهابات .

٢ — يجب أن تعمل على تدفئة العربة شتاء بوضع زجاجة أو قربة ماء ساخن بعد لفها في فوطة أو ما شابه ذلك .

٣ — يجب أن تدفع العربة بحذر وبدون سرعة حتى لا يتعرض الطفل للإرتجاجات ، ولا تترك هذه المهمة للخدم دون مراقبة . فكثيراً ما نشاهد من يدفع العربة منهم فيصعد بها إلى الرصيف ثم يتحرك بها إلى الطريق العام ثم يدفعها مسرعاً أو يوقفها فجأة ، الأمر الذي يعرض

الطفل للهزات المتتالية والإصابات .

٤ — عربات جلوس الأطفال تستعمل إذا كبر الطفل وإستطاع أن يجلس وحده ويضع رجليه على قاعدتها . ويجب أن يكون الطفل دافئا فيها ويستحسن أن يغطى إذا كان الجو باردا . ولكن يجب ألا يسمح للطفل أن ينام في العربة لأنه سيكون في وضع مؤلم غير مريح .

٤ — حمل الطفل بالطرق الصحية : —

إذا أسئ حمل الطفل عرضه ذلك لنتائج ضارة ، لأن عظامه سهلة الكسر ، ومفاصله قريبة الخلع . وذلك لأن الجزء الأكبر منها غضروفي .

١ — ويحظر رفع الطفل من ذراعه لأن هذا يعرضه للخلع جهة المفصل .

٢ — ينبغي تجنب حمل الطفل مفرطح الرجلين مقوس الظهر حائر الرأس دون أن تكون مستقرة على شيء ، لأن ذلك قد يسبب له تشوها .

٣ — والطريقة الصحيحة هي : —

أ — لحمل الطفل الصغير يجب أن تكون رأسه مستندة على مرفق إحدى اليدين واليد الأخرى سائدة ظهره .

ب — لرفع الطفل من الأرض يجب أن توضع ذراعا حامله تحت الابطين ثم يرفع ولا يحمل من لذرَاع أو الذراعين .

الباب الخامس

تغذية الطفل الرضيع في الثلاثة شهور الأولى

- (١) مزايا الرضاعة الطبيعية .
- (٢) من أين يأتي جسم الأم باللبن ؟
- (٣) كيف تجعل الأم لبنها يدر ادرارا من ثديها ؟
- (٤) مكونات اللوكستروم
- (٥) مكونات لبن الأم
- (٦) .الأدوية وزيادة لبن الأم
- (٧) كيف يمكن للأم أن تزيد لبنها
- (٨) الأطعمة التي تجعل لبن الأم مغذياً للطفل
- (٩) شرب اللبن وزيادة إفراز اللبن

- (١٠) اللبن الطبيعي وقيمته الغذائية
- (١١) اللبن الطبيعي شكله كالماء تماماً
- (١٢) حجم الثديين وكمية اللبن .

تغذية الطفل خلال السنوات الأولى من العمر

(أولا) تغذية الطفل الرضيع .

إن تغذية الطفل الرضيع لمن الأمور البالغة الأهمية التي يجب أن تعطى عناية خاصة ، لأن الطفل ينمو بسرعة في هذه المرحلة من مراحل تطوره . فهو يضاعف وزنه في الخمسة شهور الأولى من عمره وفي نهاية السنة الأولى يكون وزنه ثلاثة أضعاف وزنه عند الولادة .

إن لبن الأم هو خير غذاء للطفل ... وما لم تكن هناك موانع طبيعية كالمرض ، أو ظروف قهرية كخروج الأم للعمل أو سفرها بعيداً عن طفلها ، يجب أن تقوم كل أم بإرضاع طفلها .

تغذية الطفل في الثلاثة شهور الأولى : —

يجب أن توجه كل الجهود إلى أهمية تغذية الطفل في هذه الفترة من ثدى الأم حيث تعتبر التغذية من الثدى ضرورة لا يعادها أية رضاعة أخرى . إن الرضاعة من الثدى (الرضاعة الطبيعية) غذاء كامل في الشهور الأولى للرضيع . ومسئولية الأم في تغذية المولود من الثدى ما هي إلا استمرار لمسئوليتها في تغذيته عن طريق الحبل السرى مدة الحمل بجانب رعايته والعناية به والحفاظ عليه .

(١) مزايا الرضاعة الطبيعية

١ — تساعد على نمو الرضيع بصورة أفضل في الشهور الأولى من العمر ويمكن التيقن من ذلك بتتبع وزن الطفل أو قياس طوله .
٢ — ثدى الأم مأمون للرضيع فهو معقم ويصل من حلمة الثدي إلى فم الطفل مباشرة فلا يتلوّث ولا يحتاج إلى تعقيم .

٣ — يحتوى الكولستروم على أجسام مضادة للأمراض بنسبة كبيرة — وهو السائل الذى يفرزه الثدي فى الأربعة الأيام الأولى من الولادة وأهم هذه الأجسام هى أجسام ضد سم الدفترىا وضد سم التيتانوس ، ومضادات ضد السعال الديكى وضد التيفود .

٤ — يكون الطفل أكثر استقرارا نفسيا . فالرضاعة من الثدي تعطى الطفل فرصة أحسن حيث يكون أقرب لأمه . فتنشأ علاقة وثيقة بين الأم والرضيع غير ما يحدث عند الرضاعة الخارجية .

وهذا يعطى الأم الإحساس بأهميتها للطفل ، ويزيد من شعور الطفل بالسعادة وإقباله على الرضاعة ، وينمى علاقته بالآخرين ، ويشعره بدفء الثدي والأمومة ، مما يجعله أكثر استفادة مما يرضعه .

٥ — نسبة الإصابة بمرض الحصبة أقل فى حالة الرضاعة الطبيعية عنه فى حالة الرضاعة بلبن خارجى . وهذه ملاحظة تستمر حتى يبلغ الطفل سنتين . وكذلك يكون أقل عرضة لعدوى الجهاز التنفسى (النزلات البردية — الإلتهاب الشعبى — الإلتهاب الرئوى) عنه فى حالة الرضاعة

الصناعية .

كذلك يلاحظ أن الإسهال أقل في حالة الرضاعة الطبيعية . وقد تلاحظ أيضا أن التعرض للإصابة بهذه الأمراض (الإسهال وأمراض الجهاز التنفسي) يكون أكثر بين الاطفال الذين يطمون مبكراً عنه في الأطفال الذين يطمون مؤخراً .

٦ — معدل وفيات الرضع أقل وكذلك المتسرين أيضا في حالة الرضاعة الطبيعية .

٧ — نسبة الأملاح أقل في ثدى الأم عنه في اللبن الحيواني . وأهمية ذلك تتضح في ما يأتي : —

أ — حتى لو خفف اللبن البقرى بالماء إلى النصف تظل نسبة الفسفور والكالسيوم فيه أعلى مما هي في لبن الأم . وأهمية ذلك تظهر في حالة نقص الماء مثلاً في حالات الإسهال والقيء وارتفاع درجة الحرارة في الجو ينتج عن ذلك جفاف مركز ، مع زيادة عالية في نسبة أملاح الجسم .

ب — إن التشنجات المسماة « Tetany » التي قد يصاب بها الطفل الحديث الولادة نادراً ما تحدث في حالة الرضاعة من ثدى الأم . أما في حالة استعمال اللبن البقرى في الأسبوع الأول من العمر أو الأسبوع الثاني ، فإنه قد يسبب هذه التشنجات ، لأن الكليتين لا تستطيعان التخلص من كل الفسفور الموجود في اللبن البقرى . مما يرفع

نسبته في الدم ، وبالتالي يحدث نقص نسبة الكالسيوم فيه . وهذا يؤدي إلى عصبية الرضيع ويصاب بتشنجات التتاني .

٨ — أسهل هضما . لبن ثدي الأم أسهل هضما من اللبن الحيواني لأن المعدة في حالة اللبن البقري تحتوى على قلوبى أكثر وهذه لا توقفه أو تقلل نموه بل إنه يفقد البكتريا خاصية المساعدة على الهضم ومعاونة المعدة على الحركة .

ولذلك فإنه يوحى بإضافة الأحماض الكافية إلى لبن البقر حتى يكون مساويا في الهضم للبن الأم . كما أن لبن الأم حين يتجنى في المعدة نجده دقيقا لنا . ومن ثم فهو لا يجهد الأمعاء في عملية الهضم ، بعكس اللبن الخارجى الذى يصبح صلبا جامدا عند تجننه مما يصعب من عملية الهضم .

ولقد بذلت محاولات لجعل اللبن الخارجى أقل صلابة بعدة طرق أهمها : —

التجفيف — الحموضة — التبخير

وليكن معلوما أن البسترة ليس لها أى تأثير على تجبن اللبن وصلابته .

٩ — السرطان أقل حدوثا : — في حالات الإرضاع من الثدي حيث أن إدرار اللبن من الثدي عملية فسيولوجية . وعلى ذلك فإنه إذا قام الثدي بعمله الوظيفى قلت نسبة حدوث السرطان .

— وقد وجد أن معدل حدوث سرطان الثدي في حالة عدم الرضاعة من الثدي يتضاعف خمس مرات عن معدله في حالة الرضاعة من الثدي لمدة أربعة أو ستة شهور .

— ومعروف كذلك أن المرضعة يندر أن تصاب بسرطان الثدي ، بينما الأمهات اللواتي لا يرضعن ابناءهن رضاعة طبيعية ويعتمدن على المرضعات يكن أكثر تعرضاً .

— كذلك تضاعف سرطان الثدي في الدول المتقدمة بسبب إغراض الأمهات عن رضاعة أطفالهن من الثدي ومن ثم يمكن القول إن رضاعة الثدي تقيه من السرطان .

١٠ — الرضاعة الطبيعية أسهل وأبسط وأوفر : — حيث أن لبن الأم موجود أصلاً ولا يتطلب توفيره جهداً في تحضيره أو غلي زجاجاته أو شرائه ، كما أن لبن الأم لا يحتاج الى تدفئة أو تبريد ، ولا يتكلف شيئاً .

١١ — وسيلة لتأجيل حمل جديد : — عن طريق تباعد المسافة بين حمل وآخر . وهناك اعتقاد سائد أن رضاعة الثدي تؤدي إلى منع الحمل ، وأن تطويل مدة الرضاعة من الثدي تستعمل كوسيلة لمنع حمل جديد ، وهذا الاعتقاد سليم والسبب في ذلك يرجع إلى أن التبويض يكون أقل مع الرضاعة من الثدي . وأن السيدة لا تحيض مدة الرضاعة أي لا يحدث لها تبويض . ولكن عندما تبدأ في الطمث يحدث لها دورة

تبويض ويمكن أن يحدث الحمل في خلالها وقبل حدوث الطمث أثناء نزول البويضة .

١٢ — تساعد على تقلص الرحم بعد الولادة . كما أن لها فائدة للأم نفسها ، حيث تساعد على تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حالته الطبيعية قبل الحمل .

١٣ — تعفيه فيما بعد من أعراض الاضطراب الانفعالي كمص الأصبع ، والعزل اللاإرادي ، وصعوبات النطق .

(٢) من أين يأتي جسم الأم باللبن ؟

يوجد في الجسم جهاز من الغدد الصماء يشرف على إنتاج اللبن بواسطة الغدد الموجودة في الثدي . وهذا الجهاز ينبه الثديين إلى إفراز لبن عندما يحس خلوها منه .

وعلى ذلك فإن فراغ الثديين من اللبن هو الحافز الأول للجسم لإنتاج اللبن الجديد ، ومن هنا تظهر أهمية إرضاع الطفل من الثديين معاً وذلك بأن نبدأ الرضعة بأحدهما — وننتهي بالآخر .

وفي الرضعة التالية تبدأ بالآخر لتفرغه تماماً وتنتهي بالتالي . وهكذا بالتبادل . وبذلك نضمن تفرغ الثديين يفرغان من اللبن وهذا بدوره يحث الجسم يفرز لبناً جديداً .

(٣) كيف تجعل الأم لبنها يدر إدراراً من ثديها : —

١ — يجب أن تتجنب الأم عن نفسها الحزن والغضب والانفعالات النفسية .

٢ — عليها أن تتأكد من أن ثديها قد فرغاً تماماً بعد إرضاع طفلها يجب أن تفرغها بيدها .

٣ — ويلزم أن تثير شهيتها بمختلف الأطعمة المغذية .

٤ — كذلك عليها أن تدلك الثديين مرتين أو ثلاث في اليوم الرابع من القاع إلى الحلمة ثم تضع عليهما مكمدات ماء بارد ثم فوطاً مشربة بالماء الساخن .

(٤) مكونات الكولستروم : —

الكولستروم هو ما ينزل من الثدي في الأيام الأولى بعد الوضع . وهذه مادة صفراء تختلف عن اللبن في أنها تحوى مواد زلالية أكثر ومواد دهنية ونشوية أقل .

وكذلك تحتوى على كرات كبيرة تسمى كرات الكولستروم توازى ١٠ — ميكرون (الميكرون أكبر من ١٠٠٠ من المليمتر) .

— يتغير الكولستروم تدريجياً من يوم إلى يوم حتى اليوم الخامس إذ يصبح مثل اللبن .

وتزداد كميته من يوم إلى يوم .

والجدول الآتي يبين الفرق بين اللبن والكولستروم .

اللبن	الكولستروم	
— المواد الزلالية	٨ ر ٩ %	٥ ر ١ %
— المواد الدهنية	٦ ر ٢ %	٥ ر ٣ %
— السكر	٩ ر ٢ %	٠ ر ٧ %

(٥) مكونات لبن الأم : —

يتكون لبن الأم من شقين : —

١ — مواد صلبة : —

وهي البروتينات والسكريات والدهون والأملاح يأخذها الجسم من غذاء الأم عن طريق الدم . وهذا هو سر الاهتمام بتغذية الموضع حتى لا يضحى الجسم بأنسجته فيأخذ الكالسيوم من العظم مثلاً ليضعه في اللبن .

٢ — الماء المذاب فيه هذه المكونات : —

فيأخذ الجسم من السوائل التي تشبه بها الأم وعلى عكس المواد الصلبة فإن الجسم لا يعطى مائه الخاص ليكون اللبن .. وعلى ذلك فلا بد للسيدة الموضع أن تشرب كمية كبيرة من السوائل خاصة في

الصيف وذلك لكي يأخذ الجسم حاجته ويجد فائضاً يستعمله في إنتاج اللبن .

الماء والمادة الغذائية للبن : —

إن لبن الأم سائل غلظه الله وجعل له تكوين كيميائي وتركيب خاص لا يتغير بزيادة الماء أو نقصانه .. كل ما يحدث إنه إذا قل الماء الذي تشربه الأم قلت كمية اللبن ...

أما التركيب الكيميائي فهو ثابت لا يتغير أى أن التغير يحدث في الكمية وليس في الكيف .

(٦) الأدوية وزيادة إفراز اللبن : —

كلها أدوية مشكوك في قيمتها الحقيقية ... أما الثابت تماماً فهو أن زيادة إفراز اللبن ترجع لعاملين هامين : —

١. — شرب الأم كمية كافية من السوائل .

٢. — استهلاك اللبن نتيجة الرضاعة ..

وما دام هناك استهلاك (بالرضاعة) فسيكون هناك إنتاج ولذلك فعلى الأم حين تضطر لإيقاف — الرضاعة لمدة يوم مثلاً أن تقوم بتشفيط اللبن من ثديها حتى تظل عملية إفراز اللبن مستمرة .

(٧) كيف يمكن للأم أن تزيد لبنها : —

١ — حيث أن كمية اللبن التي يفرزها الثديان تتوقف على الاستهلاك .. ولذا فإن الرضاعة الجيدة ينتج عنها إفراز جيد للبن .

٢ — ولزيادة اللبن يجب أن تزيد الأم استهلاكها من السوائل ، وهذا بدوره يزيد إنتاج اللبن . وأفضل السوائل هو الماء وذلك لسهولة امتصاصه بواسطة الجسم ، وأفضل أسلوب لزيادة لبن الأم تتمثل في الخطوات التالية : —

١ — شرب كوبين من الماء قبل الرضاعة وكوبين بعدها .

٢ — تناول فيتامين ب المركب وهو موجود على هيئة أقراص أو في الفول السوداني أو الفول النابت والمدمس . وأقراص خميرة البيرة .

٣ — الراحة الجسدية والنفسية .

٤ — التمرينات الرياضية للثديين تزيد من تنشيط دورتهما الدموية وبذلك تساعد على زيادة إنتاج اللبن وأهم تمرين للثديين — يتم بالشكل التالي :

تقف الأم معتدلة تقبض على الرسغ الأيمن باليد اليسرى وعلى الرسغ الأيسر باليد اليمنى .

ترفع الذراعين وهما في هذا الوضع حتى يصير الكوع في مستوى

ومحاذاة الكتف ثم تدلك الأم بجلد الزراع من رسخ اليد بواسطة اليد الأخرى وتكرر الحركة عدة مرات .

٥ — وجد بالتجربة أن وضع الأم لقطعة قماش مبللة على منطقة الرقبة وخاصة في الجو الحار يساعد على إدرار اللبن .

الأطعمة التي تجعل لبن الأم مغذياً للطفل : —

تركيب اللبن ثابت لا يتغير مادام يفرز من الثدي . أما الأطعمة التي ننصح الأم بأكلها فالغرض منها توفير عناصر اللبن الصلبة من بروتينات ونشويات ودهون بالإضافة إلى توفير إحتياجات جسم الأم نفسها .

معنى ذلك أن الأم التي تأكل خبزاً وتشرب كمية كافية من السوائل تعطى لبناً مماثلاً في تركيبه لكنه زائد في كميته عن الأم التي تأكل فرخة كاملة فرخة كاملة وتفاحتين ولا تشرب سوائل . ولو شربت الأم الثانية التي أكلت الفرخة والتفاحة كمية كافية من السوائل لأعطت كمية مماثلة من اللبن بيد أن تركيبه الكيماوى لن يختلف عن لبن الأم التي تأكل خبزاً وتشرب ماءً فقط .

ولكن صحة الأم التي تأكل خبزاً فقط تتدهور بعد فترة من الرضاعة . لأن اللبن الذى تفرزه يستهلك بروتينات ودهون وكالسيوم وفيتامينات وأملاح من لحمها وعظامها ومن هنا تأتى نصيحة الطبيب للأم المرضع

أن تأكل طعاماً متوازياً حرصاً منها ومنه على صحتها و الأكلة المتوازنة المعقولة تشمل :

١ - بروتينات : -

لحم - سمك - جبن - بيض - فول - عدس - بقول جافة لبن .

٢ - نشويات : -

خبز بطاطس - أرز - مكرونة - عسل - مربي - سكر

٣ - دهون : -

قشدة - زبدة - زيت - سمن نباتي أو بلدي .

٤ - فيتامينات : -

في مصادرها الطبيعية كالخضر الطازجة والفاكهة الطازجة أو على شكل أقراص مجموعة فيتامينات (تؤخذ يومياً) .

٥ - سوائل : -

بكثرة جداً .

٦ - شرب اللبن وزيادة إفرازه : -

لا علاقة بين شرب الأم اللبن وزيادة إفرازه . حيث أن كثيراً من

الأمهات لا يستسغن طعم اللبن إذ قد يسبب لمن عسر هضم وغازات .

لا يمكن زيادة كمية اللبن بشرب كمية ضخمة من الماء نجدها في الحساء — المياه الغازية — الشاي — الماء العادي — وكلها متساوية في فائدتها . أما المواد الصلبة باللبن — من البروتينات والنشويات والدهون والكالسيوم ... الخ فموجودة في اللبن والزبادى بدرجة تركيز أعلى ولذا يمكن أن تغنى عن شرب اللبن .

١٠ — اللبن الطبيعى وقيمته الغذائية : —

اللبن الطبيعى تركيبه الكيماوى ثابت . ولكن بعض الأمهات اللائى يكثرن من أكل الشيكولاتة والحلوى والأكلات الدسمة تكون نسبة الدهون في لبنهم أعلى قليلاً من معدلها الطبيعى واللبن الدسم له عيوب فقد ينجم عنها إسهال دهنى أو تظهر على الطفل لكزيميا دهنية . ولعلاج ذلك يجب أن تقلل الأم من الشيكولاتة والحلوى والأكلات الدسمة . أما الام التى تتناول غذاءً طبيعياً وكمية كافية من السوائل يكون التركيب الكيماوى للبنها فى الحدود الطبيعية كما خلقه الله سبحانه وتعالى .

١١ — اللبن الطبيعى شكله كالماء تماماً : —

حيث أن لبن الأم يختلف فى التركيب عن لبن البقر أو الجاموس وبالتالي فلونه وقوامه مختلف . على الرغم من أن شكله كالماء تماماً ، إلا أن قيمته الغذائية خلقها الله بتركيب كيماوى ثابت خاص لتغذية

الأطفال فمع أن شكله كالماء إلا أنه أفضل غذاء للطفل الرضيع .

١٢ - حجم الثديين وكمية اللبن : -

ليس لحجم الثديين أى دخل فى كمية اللبن المنتجة وكثير من السيدات ذوات الاثداء الصغيرة قمن بإرضاع توأمة . كما أن كثيراً من السيدات ذوات الاثداء الكبيرة فشلن فى إرضاع صغارهن لتجاهلهن شرب كميات سوائل كافية أو لقلقهن النفسى أو عصبيتهن الزائدة .

الباب السادس

ارشادات عامة تتعلق بالرضاعة الطبيعية



إرشادات للأم :

- (١) غسل الحلمة قبل الرضاعة
- (٢) طريقة حمل الأم طفلها لرضاعته
- (٣) موعد بدء رضاعة الطفل

- (٤) عدد الرضعات في اليوم
- (٥) مدة رضاعة الطفل
- (٦) إرضاع الطفل من ثدى واحدة كل مرة
- (٧) علامات الرضاعة المثمرة
- (٨) علامات الرضاعة غير المثمرة
- (٩) تغذية الأم أثناء قيامها بالرضاعة
- (١٠) متى ننصح الأم بعدم إرضاع طفلها :
- (أ) أسباب من جهة الأم تمنع الرضاعة الطبيعية .
- (ب) أسباب من جهة الطفل تمنع الرضاعة الطبيعية
- (١١) الرضاعة والحالة النفسية للأم
- ١ — تأثير الجهاز العصبي والنفسي في إفراز اللبن
- ٢ — تأثير الحالة النفسية على الرضاعة

الرضاعة ... والطفل

إرشادات للأم

كى يشب الطفل سليماً معافى ذا صحة قوية على الأم أن تتبع النظام والنظافة وتوفير الحنان والرعاية والحب أثناء الرضاعة . وفيما يلى ما يجب عليها إتباعه .

(١) — غسل الحلمة قبل الرضاعة : —

يجب أن تغسل الأم حلمتها قبل الرضاعة جيداً حتى لا تترك للميكروبات منفذاً للدخول إلى فم الطفل فتسبب له الإسهال والقىء وتعرضه لأمراض أخرى .

(٢) طريقة حمل الأم طفلها لرضاعته : —

أ — يجب أن تكون الطريقة مريحة للطفل وللأم . فإذا أرادت الأم إرضاع طفلها وهى مستلقية يجب أن تستند وطفلها على جانبيهما على أن يكون فم الطفل فى مستوى الحلمة . أما فى حالة الجلوس فعليها أن تجلس على كرسى مريح غير مرتفع كى تضع طفلها على ركبتيها براحة ، وإذا جلست على كرسى عادى فلا مانع من أن تضع قدميها على كرسى صغير لتعمل ركبتيها . فتضع عليهما طفلها .

ولذلك يجب أن تستند الأم طفلها أثناء الرضاعة بإحدى يديها

وبالسبابة وينصر اليد الأخرى تمسك الحلمة حتى لا تكون أنف الطفل فوق الثدي فلا يستطيع أن يتنفس فيترك الثدي أو يفتح فمه .

ب — ثم تمس برفق وحنة الطفل بحلمة ثديها ، وسوف يدور الطفل تلقائياً لكي يأخذ الحلمة في فمه وهذا أمر طبيعي بالغريزة بين الأطفال حديثي الولادة . ويجب ألا تحاول الأم إرغامه على توجيه رأسه نحو حلمة ثديها لأن ذلك يربكه ويحيرة .

ج — قد يضغط الثدي على أنف الطفل مما يجعل تنفسه عسيراً . وفي هذه الحالة ينبغي إبعاد الثدي عن أنفه حتى يتسنى له أن يتنفس ويرضع مستريحاً .

د — غالباً ما يبتلع الطفل الهواء اثناء ابتلاعه لبن الثدي الأمر الذي يضايقه .. وهنا يجب مساعدته على إخراج الهواء ويتم ذلك بأن يحمل



الطفل على الكتف عمودياً ، ويربت على ظهره برفق وسيخرج الهواء
وحيثذ قد يرغب الطفل فى الرضاعة لفترة أخرى فيجب تشجيعه على
ذلك .

وفى الحالات التى تحول دون رضاعة الطفل من الثدي تتم الرضاعة
بالأغذية الصناعية الخارجية . وهذا إجراء لم مقصور على هذه الحالة
فقط . وتشمل الأغذية الخارجية اللبن الحليب السائل واللبن الجاف .

(٣) موعد بدء رضاعة الطفل : —

يفضل أن يبدأ إرضاع المولود خلال ساعة واحدة من ولادته ، حيث
أنه كلما أسرعنا فى إرضاعه كان ذلك أفضل إذ يؤدى إلى زيادة إفراز
اللبن من الثدي وعلى كل حال ينبغي التشديد على إرضاع الطفل فى
نفس يوم مولده . والإرضاع المبكر يسرع فى إدرار لبن الثدي .
ويستفيد الطفل أيضاً من الكولتسروم (أول لبن من ثدى الأم) الذى
يوجد فى الثدي من اليوم الثالث إلى اليوم الخامس بعد الوضع وقبل
ظهور اللبن العادى . إذ أن هذا الكولتسروم يقى الطفل من عدة أمراض
مثل الحصبة والسعال الديكى والإسهال .

(٤) عدد الرضعات فى اليوم : —

يجب على الأم أن ترضع طفلها ست مرات فى اليوم وألا ترضعه
بعد التاسعة أو العاشرة مساءً حتى الصباح . فترضعه فى السادسة

صباحاً ، فالتاسعة ، فالظهر ، فالثالثة مساءً ، فالسادسة فالتاسعة مساءً فيكون بين الرضعة والأخرى ثلاث ساعات . حيث أن معدة الطفل تحلى ما بها من طعام بعد ساعتين ونصف ، وهذا أمر تظهره الأشعة . وإن بكى الطفل ليلاً ولم يسكت مع إراحته في الفراش لا مانع من أن تعطية الأم قليلاً من الينسون المغلى المحلى بالسكر .

(٥) مدة رضاعة الطفل : —

ومدة رضاعة الطفل ليست ثابتة ، فهي تختلف بحسب قوة إمتصاص الطفل للثدى ، وبمقدار إفراز اللبن من الثدي ، ولكن لا ينصح بزيادة مدة رضاعة الطفل من الثدي عن خمسة عشر إلى عشرين دقيقة ، لأن التجربة قد أثبتت أن أكبر كمية من اللبن يحصل عليها الطفل تكون خلال الخمس إلى العشر دقائق الأولى . بيد أننا نستطيع القول بصفة عامة إنه في أول يوم للرضاعة لا يحتاج الطفل إلا أن يرضع دقيقتين فحسب من كل ثدى حتى يشبع ويحتاج في اليومين الثانى والثالث إلى خمس دقائق وفى اليوم الخامس ثمانى دقائق . أما فى اليوم السابع وما يليه فيحتاج إلى عشر دقائق من كل ثدى .

إذا لم يحصل الطفل على ما يكفيه من لبن فى الخمس عشرة دقيقة الأولى كما يظهر بالوزن وبقوة إمتصاص الطفل فهذه علامة أكيدة أن اللبن غير كاف .

وإذا كان الطفل نائماً وحل ميعاد رضاعته فعلى الأم أن توقظه بلطف

لترضعه ثم تدعه ينام بعدها ، وعلى ذلك يتعود الطفل أن يستيقظ في ميعاد رضاعته .

(٦) إرضاع الطفل من ثدى واحد كل مرة : —

ينبغي على الأم أن ترضع طفلها كل مرة من ثدى ، فالمرّة الأولى من ثدى والمرّة التالية من الثدى الآخر حتى يخلو الثدى تماماً في كل مرة من اللبن ويترك للراحة مدة ست ساعات فيكون اللبن في المرة التالية أحسن نوعاً واغزر مادة . أما في الحالات التي يكون فيها لبن الأم قليلاً ، فلا مفر من أن تعطيه الثديين كل مرة وعندها يحمل الطفل ويربت على ظهره بين وقت رضاعته أحد الثديين حتى يتجشأ وكذلك بعد رضاعته الثدى الآخر حتى لا تفاجأ الأم بتقيء اللبن اثناء رضاعته للثدى الآخر .

(٧) الرضاعة المثمرة :

إذا واطبت الأم على تنظيم رضعات طفلها ، نجحت رضاعته ويمكنها معرفة الرضاعة المثمرة مما يأتي : —

علامات الرضاعة المثمرة : —

١ — يزداد وزن الطفل من ست إلى ثمانى أوقيات في الأسبوع في الستة اشهر الأولى ويزداد وزنه بعد ذلك من ثلاث إلى ست أوقيات

في الاسبوع .

- ٢ — ينام الطفل مباشرة بعد الرضاعة أو في أثنائها وبذا فهو ينام عشرين ساعة من الأربع والعشرين ساعة في الستة أشهر الأولى .
- ٣ — لا يصرخ الطفل أكثر من ساعة في اليوم .
- ٤ — يتبرز من مرة إلى ثلاث مرات برازاً عادياً .
- ٥ — لا يتقيأ اللبن .

(٨) علامات الرضاعة غير المثمرة :

تعرف الرضاعة غير المثمرة مما يأتي : —

- ١ — ينقص وزن الطفل أو يظل على حاله دون زيادة .
- ٢ — يبقى الطفل مدة طويلة على الثدي .
- ٣ — يصرخ إذا أخذ منه الثدي .
- ٤ — يكون الطفل كثير الصراخ .
- ٥ — يكون برازه متغيراً وغير طبيعي وذو رائحة كريهة .
- ٦ — يتقيأ الطفل كثيراً .

٩ — إصابة الطفل بأمراض معدية معوية لزيادة دسم لبن الام : —

هناك بعض الحالات التى تعطى الأم طفلها ثديها بانتظام وبحسب الشروط المذكورة . ولكنه مع ذلك يصاب بأمراض معدية معوية ، وقد وجد أن هذا مرجعه أن لبن الأم دسم جداً . وقد عولجت بعض هذه الحالات على النحو التالى : —

أ — إرضاع الطفل من الثديين فى كل مرة وبذلك يأخذ الجزء الأول من اللبن من كل من الثديين وهذا يحتوى على مواد دهنية أقل من الجزء الأخير .

ب — وقد عولجت حالات أخرى بإعطاء ملعقة كبيرة من الماء تحتوى على قليل من نترات الصودا فى وسط الرضاعة ومن ثم يخفف اللبن فى معدته ولا يكون كتلاً جامدة كبيرة .

ج — وفى حالات أخرى ينصح بتطويل المدة بين الرضعة والأخرى . وبمثل هذه المحاولات يستطيع الطبيب أن يتغلب على عسر الهضم الذى يصاب به الطفل والذى قد يعوق نموه .

١٠ — عدم زيادة وزن الطفل لقلة كمية لبن الأم وفقره فى مواده : —

هناك حالات أخرى لا يعثرها أى اختلاف فى الهضم ومع ذلك

لا يزداد وزن الطفل ، وقد يكون سبب ذلك أن لبن الأم فقير في مواده ، أو قليل في كميته أو تنطبق عليه كلتا الحالتين ففي هذه الحالات يرجع إلى الأم وينظر في تحسين صحتها وزيادة تغذيتها بإعطائها مواد زلالية كثيرة مثل اللحم واللبن ، وتيسير سبل راحتها .

وإذا وجد بعد ذلك أن وزن الطفل لا يزداد فيمكن أن يعطى قليلاً من الفيتامينات بالنقط التي يحددها الطبيب ومن ملعقة صغيرة بعد كل رضعة .

(١١) تغذية الأم اثناء قيامها بالرضاعة : —

يجب أن تتناول الأم التي ترضع طفلها طعاما تتوافر فيه شروط تغذية الحامل التي سبق ذكرها وبحيث يكون سهل الهضم فيكون فطورها من : —

اللبن والقشدة مع بيضة أو بيضتين وخبز وفنجان من القهوة أو الشاي أو الكاكاو . والغداء يتكون من قطعة لحم أو سمك أو فراخ مع بطاطس ونوع آخر من الخضار على الأقل وفاكهة . والعشاء مثل الفطور .

ولكن اذا اتبعت كل هذه الطرق ، وتحسنت تغذيتها ومع ذلك وجد أن اللبن غير كاف وأن وزن الطفل لا يزداد هنا يضطر الطبيب أن يشير على الأم باتباع طرق أخرى ، وأقل الطرق ضرراً بعد حرمان الطفل من أمه هو أن ترضعه مريض .

(١٢) متى ننصح الأم بعدم إرضاع طفلها : —

هناك أحوال يضطر الطبيب أن يشير فيها على الأم بعدم إرضاع طفلها لفترة معينة ، أو بصفة مستمرة وتنقسم هذه الأسباب إلى قسمين : —

أ — من جهة الأم

ب — من جهة الطفل .

(أ) أسباب من جهة الأم تمنع الرضاعة الطبيعية : —

١ — السل : —

حادثاً أو كامناً . فالحاد خطر على الأم والطفل والكامن خطر على الأم وإن لم يكن خطراً على الطفل . .

٢ — الأمراض المعدية الطويلة الأمد : —

كالتيفود وغيرها تجعل إرضاع الطفل والأم منهوكة القوى ، خائفة الجسم ، من الأمور التي تزيدها ضعفاً .

ولكن إذا كانت الأم مريضة مثلاً بأنفلونزا أو حمى بسيطة فلا مانع من إرضاع الطفل مع الاحتياط في إبعاد نفسها عن وجهه .

٣ — الصرع والخوف : —

إذا كانت نوبات الصرع متقطعة ، وبين النوبة والأخرى فترة

طويلة ، لا مانع أن يسمح للأم بإرضاع طفلها تحت ملاحظة الغير .
أما إذا كانت النوبات متتالية أو كثيرة ، أو كانت الأم في حالة عقلية سيئة ، فلا يسمح لها بإرضاعه خشية حدوث ضرر له أثناء إحدى هذه النوبات .

٤ - الزهري : -

- أ - إذا كان مكتسباً بعد ولادة الطفل فلا ترضع الأم طفلها .
ب - ولكن إذا كان المرض موجوداً أثناء الحمل فواجب الأم أن ترضع طفلها بنفسها لأن الطفل المصاب بالزهري يعدي من ترضعه .
ج - وإذا كانت العدوى قبل الحمل أو قبل شهره الخامس السادس فإن الطفل يولد ودمه إيجابي للزهري .

د - إما إذا حصلت العدوى للأم بعد الشهر الرابع فلا يعدي الجنين ويجب ألا يسلم الطفل لأمه لإرضاعه إذا كان دمه سلبياً للزهري .

٥ - الحمل : -

إنه لما يرهق المرأة أن تقوم بغذاء طفلين أحدهما في الرحم والآخر على الثدي في وقت واحد .

وفي الحالات التي تحاول أن تقوم الأم فيها بذلك نجد أن اللبن قد قلت قيمته الغذائية ويوجد اعتقاد سائد أن لبن الأم يحتوي على مواد سامة تضر الطفل الرضيع غير أن ذلك أمر لم يقطع فيه بصفة حاسمة بعد ، إلا أنه ثبت في حالات تسمم الحمل أن بعض المواد الضارة يمكن

أن تفرز من الثدي . وعلى العموم يجب على الحامل أن تمتنع عن إرضاع طفلها اعتباراً من الشهر الرابع .

٦ — الأمراض الخبيثة كالسرطان : —

هذه الأمراض وغيرها تقلل قوى الأم الحنوية وكذلك الحال بالنسبة لفقر الدم الشديد خاصة بعد النزيف وأمراض القلب .

٧ — حالة الثديين :

فالثدي ذو الحلمة المفرطحة أو المشققة يمنع الرضاعة ولكن يمكن استعمال مصاصة لشفط اللبن من الثدي .

والتهابات الثدي وخراجاته لا تمتنع من الرضاعة حيث أن هذه الالتهابات دائماً تكون في خلايا أنسجة الثدي ولا تصل إلى الخلايا الغددية إلا في المراحل المتقدمة من المرض أما إذا فتح الخراج في قنوات اللبن وخرج الصديد من الحلمة وجب أن وتوقف الرضاعة فوراً .

٨ — حبوب منع الحمل : —

يجب الامتناع عنها في الأشهر الستة الأولى لأنها تقلل إدرار اللبن .

(ب) — أسباب من جهة الطفل تمنع الرضاعة الطبيعية : —

١ — تشوهات الفم أو الشفة الأرنبية .

٢ - ضعف الطفل : -

إذا كان الطفل ضعيفاً للغاية ، كالطفل المبكر في ولادته فإنه لا يقوى على امتصاص الثدي حتى يفرز اللبن . وفي هذه الحالة يستحسن وضع طفل قوى على أحد الثديين والطفل الضعيف على الثدي الآخر .

والخلاصة ، أن مرض السيل يعد من أهم الموانع التى تحول دون إرضاع الطفل رضاعة طبيعية ومن ثم فلا مفر من اللجوء إلى أقل الطرق ضرراً بالنسبة له وهى الرضاعة الصناعية

(١٣) الرضاعة .. والحالة النفسية للأم

١ - تأثير الجهاز العصبى والنفسى في إفراز اللبن : - تفرز المشيمة أثناء الحمل كميات ضخمة من هورمونات الأسترين والبروجسترون ، وهذه بدورها تهيئ الغدد التى تفرز اللبن والقنوات التى توصله إلى الحلمة لكى تقوم بدورها . وهكذا يتم إعداد الثدي وتهيئته للقيام بمهمة الرضاعة .

وبعد الوضع مباشرة وخروج الطفل من المشيمة تختفى هذه الهورمونات من الدم وتبدأ الغدة النخامية في إفراز هورمون اللبن والذي لا يصل مستواه إلى الدرجة المطلوبة قبل يومين أو ثلاثة ، ومن ثم فإن إفراز اللبن الحقيقى يبدأ في اليوم الثانى أو الثالث بعد الولادة . وبالنظر إلى أن هذه الهورمونات تفرز عن طريق الغدة الدرقية التى يتحكم فيها جزء من الجهاز العصبى بالجسم ، فإن أية تغيرات في الحالة النفسية للأم

قد تؤدي إلى فشل حدوث الرضاعة ، أى ان الإضطراب النفسى له تأثير سلبى مباشر على إفراز اللبن إما بالزيادة أو النقصان .

٢ - تأثير الحالة النفسية على الرضاعة : —

ومما سبق يتضح أن حالات الغضب والحزن والقلق النفسى تقلل من إنتاج اللبن . وقد يجف ويختفى نهائياً إذا تعرضت الأم لكارثة عائلية مفاجئة أو استمرار الخلافات العائلية .

لذلك فعلى الأم أن تحاول تجنب الغضب والقلق وأن تبتعد عن كل ما يثير انفعالها وأن تتبع نصيحة مستشار رعاية الطفل بالمملكة المتحدة للأم المرضع (رغم سخافة التشبيه) وهى : —

« كوني كالبقرة الحلوب ذهنياً ؟ أى كوني بلا مشاغل فكرية .. حاولي ألا تغضبى أو تقلقى فإذا حدثت مشكلة فنفسى عن غضبك أو قلقك فوراً ... انهمكى فى الحديث مع طفلك الرضيع ، قصى عليه المشكلة وبذلك تزيحين همومك عن صدرك » .

توفير المناخ النفسى الصحى للأم فى حياتها الخاصة وفى مجال عملها : —

لذلك ينبغى الحرص على أن يهيأ للأم المناخ النفسى الصحى ، مع الحرص على تحقيق أقصى سعادة لها مع توفير كل عوامل الاستقرار ، سواء فى حياتها الخاصة أو فى مجال عملها .

أسباب شح لبن الرضاعة : —

في كثير من الحالات يحدث أن يشح اللبن ويتوقف الثدي تماماً عن العطاء أو يقل اللبن بدرجة لا تكفي لإحتياجات الطفل أو يبدو اللبن نصف أو شبه شفاف وذلك يرجع إلى أسباب مختلفة ومتعددة منها : —

أ — أسباب مرضية

وقد ينحصر ذلك في بعض الأمهات اللاتي تعرضن لإصابة مرضية سابقة للولادة أو لاحقة لها ، مثل حالات الأنيميا بظروفها وأشكالها المختلفة . وعلاج مرض الأم يؤدي بطريق مباشر إلى علاج اللبن . إلا أنه في كثير من الأحوال يكون اضطراب لبن الام راجع إلى أسباب نفسية غير مصحوبة بمرض ، ودون وجود أى خلل فسيولوجي في بجلايا استخلاص اللبن من الدم . وتكون الإصابة هنا إصابة نفسية وذات أسباب نوجزها فيما يلي :

(١) انفعالية : —

فتعرض الموضع للانفعالات النفسية السلبية مثل الخلافات الزوجية أو الغضب أو الحزن أو الخوف يؤدي إلى اضطراب اللبن . حتى أن خوف الموضع على جمال ورشاقة جسمها نتيجة للرضاعة له أيضاً أثره المباشر على اضطراب لبن الموضع .

(٢) المعتقدات المتوارثة : —

ولعل المعتقدات المتوارثة فى مجتمعنا من أيام الفراعنة فيما يتعلق بأصول التعامل مع الموضع تحمل اقتناع مجتمعنا بالآثار النفسية الضارة بلبن الرضاعة . فكثير من السيدات يعتقدن أنه من غير الجائز أن تدخل على السيدة الموضع سيدة تتحلّى بالماس أو رجل حليق أو شخص يحمل لحماً وغير ذلك من المعتقدات الخاطئة .

العلاج النفسى يعيد اللبن إلى طبيعته : — وقد أكدت التجربة أنه فى معظم الحالات التى شح فيها إدرار اللبن أو انقطع . أمكن إعادته إلى غزارته وكثافته المطلوبة بالعلاج النفسى اللازم والقائم على الإيحاء .

للوقاية من شح اللبن فى الموضع : — إنه بالإضافة إلى تأثير العلاج النفسى فى عودة اللبن إلى طبيعته ، يجب على الأم — للوقاية — أن تهتم بنوعية الطعام الذى تحتاجه . فمثلا احتياجها إلى البروتينات أن تزداد فى لبنها أن تحصل عليها من اللبن الخارجى أو الجبن أو البيض أو الفول المدمس أو العدس أو غيره من البقول . وليس ضروريا أن يكون من اللحوم . علما بأن كمية البروتينات الحيوانية التى تحتاجها الموضع لا تزيد على ١٠٠ جم يوميا .

كذلك عليها تناول كميات كبيرة من النباتات وخاصة الخضروات الطازجة . أما الحالة النفسية للأم فلا تقل أهمية عن الطعام ونوعه . لأن

تعرضها لأى انفعالات نفسية يقلل لبنها: أو يشح . وبالتالي تحرم طفلها
من أفضل وأعظم ما قدمه الله لطفلها ... وهو لبن ثديها .

الباب السابع

(٧) تساؤلات عامة .. حول الرضاعة الطبيعية

- (١) هل الأفضل أن يرضع الطفل في مواعيد ثابتة أم يرضع كلما رغب هو في ذلك ؟
- (٢) ما هى عدد الرضعات الطبيعية ؟
- (٣) إلى متى تستمر الأم في إرضاع طفلها ليلاً ؟
- (٤) كيف تعرف الأم أن لبنها يكفى الطفل ؟
- (٥) كيفية معالجة الإمساك عند الرضيع ؟
- (٦) ينساب اللبن من حلمات الثدي بين الرضعات فما هو العلاج ؟
- (٧) هل توقف الرضاعة الطبيعية عند ظهور الأسنان ؟
- (٨) هو توقف الرضاعة فجأة ؟

- (٩) ما هو المعدل الطبيعي لنمو الطفل ؟
- (١٠) من أين تأتي الغازات التي تربك أمعاء الطفل ؟
- (١١) هل يعطى الطفل الثدي كلما بكى ؟
- (١٢) وماذا تفعل الأم إذا بكى الطفل ؟
- (١٣) هل يعطى الطفل « تتييه » بين الرضعات لإسكاته ؟

تساؤلات عامة تتعلق بالرضاعة الطبيعية

هناك بعض التساؤلات التى تدور فى أذهان الأمهات بخصوص الرضاعة الطبيعية للطفل .

وفيما يلى الإجابة على هذه الأسئلة التى سوف تساعد الأمهات على توفير الصحة النفسية والجسمية لأطفالهن .

١ — هل الأفضل أن يرضع الطفل فى مواعيد ثابتة أم كلما رغب هو ؟

إن نمو الطفل لا علاقة له بتعويده على الرضاعة فى مواعيد ثابتة أو تركه يرضع حسب هواه ، إذ أنه فى الحالتين كلتيهما سينمو حسب معدله الطبيعى .

يبد أن الرضاعة فى مواعيد ثابتة أفضل بالنسبة لتنظيم وقت الأم ، إن ذلك يمكنها من أداء باقى واجباتها المنزلية ، والحياة بصورة طبيعية كما يوفر فرصة للجهاز الهضمى للطفل للعمل بصورة منتظمة .

٢ — ما هو عدد الرضعات الطبيعية ؟

إن عدد الرضعات الطبيعية كما ذكرت سابقاً تتراوح بين ٥ — ٧ رضعات فى اليوم وذلك يتوقف على نشاط الطفل وسعة معدته ، فبعض الأطفال يرضع بشهية ثم يجوع بعد ثلاث أو أربع ساعات ... وذلك هو الفاصل فى عدد الرضعات وفى الزمن الذى يجب أن يتخللها . أما

إذا وصل عدد الرضعات إلى ثلاث فقط في الأربع والعشرين ساعة فيجب عرض الطفل على الطبيب .

٣ - إلى متى تستمر الأم في إرضاع الطفل ليلاً ؟

من المفروض أنه إذا كانت الرضاعة كافية ومشبعة للطفل فإنه لا يحتاج إلى الرضاعة ليلاً ... ولكن يحدث في الأيام الأولى بعد الولادة أن ينام الطفل نهاراً ويستيقظ ليلاً ليرضع . إلا أنه يجب أن يعود الطفل على الاستيقاظ نهاراً والنوم ليلاً ويتم هذا تدريجياً بالاهتمام بإيقاظه نهاراً كل ثلاث أو أربع ساعات ، ثم نحاول تأجيل رضعة الثالثة صباحاً تدريجياً حتى تصل إلى الخامسة أو السادسة صباحاً . ولكن هذا يجب أن يتم برقة وهدوء إذ أن الطفل لا يجب اقلقه من النوم ، كما أنه لا يجب أن تؤجل رضعته كثيراً ، لأن هذا قد يحمله إلى أن يغضب ويرفض الرضاعة .

وبصفة عامة هناك بعض الأطفال ممن يرضعون خمس رضعات فقط ولكن زيادة وزنهم تكون كافية ، ولذا يجب على الأم الا تقلق وتقارن طفلها بأطفال آخرين ممن يرضعون ست أو سبع رضعات يومياً .

٤ - كيف تعرف الأم أن لبنها يكفي للطفل ؟

ليس هناك طريقة معينة للتأكد من ذلك بصفة قاطعة ، بيد أن هناك إشارات كثيرة منها :

١ — ينام الطفل أو يظل هادئاً بين الرضعات لمدة ٣ — ٤ ساعات .

٢ — الزيادة في وزن الطفل من العلامات الهامة التي تدل على أن لبن الأم كاف .

٣ — عدم وجود إمساك يشير إلى أن لبن الأم كاف (الإمساك يعانى منه الرضيع أثناء عملية التبرز ويخرج البراز ذو حجم قليل وقوام صلب) .

٤ — إذا رفض الطفل الينسون أو الكراوية التي تعطى له بعد كل رضعة ، أو أخذ منهما ما بين ١٠ — ١٥ سم فقط كان معنى ذلك أن اللبن الطبيعى كاف . أما إذا أخذ ما بين ٥٠ — ١٠٠ سم فهذا يعنى أن كمية اللبن غير كافية .

٥ — كيف يعالج الإمساك عند الرضيع ؟

١ — إذا كان الإمساك ناتجاً عن قلة ما يستهلكه الطفل من لبن أمه لقلته . فالعلاج طبعاً هو إعطاؤه كفايته من اللبن .

٢ — إذا كان السبب كما يحدث أحياناً هو كثرة العرق في الجو الحار ، حيث يفقد الطفل سوائل كثيرة من جسمه مما يجعله يخرج برازاً صلباً ، الأمر الذى يعانى منه أثناء إخراجه . فالعلاج هنا يتمثل في إعطاؤه كمية كافية من الماء والسوائل لتعويض كثرة العرق ، وذلك إذا كان

الجو حاراً .

إما إذا كان الإمساك لغير هذه الأسباب فيجب عرض الطفل على الطبيب ليقرر العلاج اللازم . وهناك اعتقاد خاطيء بعدم جواز شرب الطفل للماء النقي وخاصة في الشهور الأولى . وهذا أحد العوامل لحدوث الإمساك للبعض . ولذلك ننصح الأم بالاستعانة بالماء النقي في الأيام العادية وخاصة عند ارتفاع درجة حرارة الطفل أو الطقس ، أو عند الاستعانة بالألبان الصناعية ، أو الأكلات شبه الصلبة .

٥ - تحذير أخيرة في حالة الإمساك : —

يراعى عدم إستعمال المسهلات مثل الزيت أو لبوس الجلسرين لأن مضارها كثيرة — وينبغي ترك العلاج للطبيب .

٦ — ينساب اللبن من حلمات الثدي بين الرضعات فما هو العلاج ؟

يحدث ذلك نتيجة ضعف عضلات الثدي والحلمات ، والعلاج هو رش الحلمات بالماء البارد بعد كل رضعة لتقوية العضلات ، وحتى يتم ذلك ينصح بارتداء مشد مبطن بالنايلون أو وضع منديل صغيراً من قماش ناعم بين الصدر والمشد .

٧ — هل توقف الرضاعة الطبيعية عند ظهور الأسنان ؟ .

تظهر الأسنان في سن ستة شهور تقريباً . وقد تظهر قبل ذلك بشهر

أو إثنيْن أو بعد ذلك بشهرين أو ثلاثة ..

عموما لا علاقة لظهور الأسنان بالرضاعة . ولكن إذا تعلم الطفل أن يعض الحلمة في الثدي بأسنانه أثناء الرضاعة فيجب أن ينهى عن ذلك بحرمانه من الحلمة عند عضها ، مع تحذيره بصوت مرتفع نسبيا وبدون غضب قائلة له « لا » أو « عيب » . فإذا لم تستطع إيقاف هذه العادة السيئة فيه ، وأصبحت عملية الرضاعة مؤلمة للأُم . فيمكن إيقاف الرضاعة .. خاصة وأن الطفل في هذه السن المبكرة غالبا ما يكون قد تعود على عدد لا بأس به من الأكالات الخارجية التي تغنيه عن الرضاعة ..

٧ - هل توقف الرضاعة فجأة ؟

لا .. بل يتم ذلك تدريجياً حتى لا يحدث إختزان اللبن في الثديين الأمر الذي يؤدي إلى احتقانهما ، وما قد يتبع ذلك من مضاعفات . والأفضل إن امكن ، أن يتم ذلك تدريجيا وذلك بالغاء رضعة وإحلال وجبة أو رضعة خارجية محلها ، ثم الغاء رضعة ثانية بعد أسبوع وهكذا . أما إذا كان من الضروري لسبب أو لآخر إيقاف الرضاعة فجأة فيجب أن يستشار الطبيب ، كي يصف الدواء اللازم .

ملحوظة :

إن عملية الإحلال التدريجية هنا تبدأ برضعات ما بعد الظهر : وهي غالبا رضعة الساعة الخامسة أو السادسة مساء . وتكون بدءاً بسوائل

ويفضل العصائر الطبيعية حسب الموسم . ومن الشهر الثالث وعند حلول الشهر الرابع يكون الطفل قادراً على استيعاب وجبة الزبادى الطازجة بالكمية التدريجية المطلوبة .

٨ — ما هو المعدل الطبيعى لنمو الطفل ؟

لا يوجد معدل واحد لكل الأطفال ، فلكل طفل معدله الخاص الذى على أساسه يزيد وزنه يوميا إذا كانت تغذيته طبيعية .

١ — يفقد الطفل وزنه خلال الأسبوع الأول :

والطفل بعد ولادته يفقد من وزنه خلال الأسبوع الأول من عمره ما بين ٣٠٠ — ٥٠٠ جم نتيجة تبرّء وفقده الماء الزائد فى الجسم وعدم استهلاكه لبن إلا فى اليوم الثالث من عمره .

٢ — تبدأ زيادة وزن الطفل ما بين ٥٠٠ جم — ١٠٠٠ جم شهرياً :

وبعد اليوم السابع يبدأ الطفل فى استعادة ما فقده ثم فى زيادة وزنه بصفة عامة بالمعدل الطبيعى الذى يتراوح ما بين ٥٠٠ — ١٠٠٠ جرام جم شهريا . إلا أنه يجب ملاحظة أن عدد الجرامات التى يزيدها الطفل ليست هى المقياس الوحيد لجودة صحته ، فالطفل الذى يزيد وزنه ١٠٠٠ جم فى الشهر ليس أفضل أو احسن صحة من الآخر الذى يزيد وزنه ٥٠٠ حجبم فى الشهر

٣ — قد ينخفض وزن الطفل عن معدله قليلاً :

كما أن وزن الطفل قد ينخفض عن معدله قليلاً لسبب أو لآخر . فإذا كانت صحته جيدة ولا يشكو شيئاً ، وذا شهية طيبة ، هادئاً ، وينام أو يلعب بين الرضعات ، فلا محل لقلق الأم ، ولا تجعل من الميزان الشهري سيفاً مسلطاً على ضميرها وكفاءتها كأُم ترضع طفلها . كذلك يجب ملاحظة أنه كما زاد عمر الطفل نقص معدل الزيادة في وزنه أى أنه يزيد ٦٠٠ جم فقط بدلاً من ١٠٠٠ جم شهرياً أو ٤٠٠ جم بدلاً من ٦٠٠ جم وهكذا .

٩ — من أين تأتي الغازات التى تربك أمعاء الطفل ؟

هذه الغازات لا تنجم عن التخمر كما يظن الكثيرون ، ولكن مصدرها هواء بلعه الطفل أثناء رضاعته ... وكلما زاد هـو الطفل ولعبه بالثدى بعد شعبه زادت كمية الغازات التى يبتلعها ، ولا ضرر من هذه الغازات إلا فى المـغص الذى تسببه للطفل .

ولمنع الغازات تحاول الأم أن تدرب طفلها على أن يخرجها من الفم على شكل (تكريـمة) . وذلك بأن توقفه أمه بعد انتهاء الرضعة وتمسح أو تربت بخفة على ظهره حتى تخرج الغازات ، فإذا فشلت فى الأيام الأولى فلا داعى لليأس فمع الوقت سيتعلم الطفل أن يخرجها . وعلى الأم أن ترفع رأس الطفل وذلك بأن تضع مخدة تحت المرتبة (وليس تحت رأسه) على أن تكون جهة الرأس بحيث يوضع الطفل على جانبه

الأيمن ويسند بمخدة أخرى ، لكيما يخرج الغازات ويقل المغص الذي
ينجم عن خروجها من الشرج

١٠ - هل يعطى الطفل الثدي كلما بكى :

هذه أسوأ عادة يمكن أن يتعودها الطفل . فقد يبكي لأنه ربما يعاني
من الحر أو البرد أو متألماً للدغة ناموسة أو شكة دہوس أو لأنه مبتل
أو لأن امعاه بها غازات تسبب له مغصاً ، أو لخوفه لجوعه أو لسماعه
صوتاً عالياً أزعجه .

١ - التمييز بين أنواع البكاء المختلفة : -

والأم المجربة سرعان ما تتعلم التمييز بين أنواع البكاء المختلفة . بيد
أنه يمكن القول عموماً : أن بكاء الطفل بسبب الجوع يأتي على شكل
صراخ قصير ، لكنه عال ، يصاحبه تحرك الرأس من جانب إلى آخر
بينما نجد البكاء والصراخ نتيجة المغص مثلاً مصحوباً بتقلصات عضلات
البطن وهنا يئن الطفل ساقية ويصرخ شاكياً ما أصابه من ألم .

٢ - البحث عن سبب البكاء : -

ولما كانت لذة الطفل في شهوره الأولى متركزة في فمه لذلك فإنه
إذ ما أعطى الثدي ، فلن يرفضه ، مهما كانت علة بكائه . وهذا بدوره
يحمل الأم على الاعتقاد بأنه يبكي لجوعه . بيد أنه عليها التأكد من أنه
يبكي بسبب الجوع فعلاً وليس بسبب غيره ، ولا سيما إذا لم يكن
ميعاد رضعته قد حل بعد .

٣ — خوف الطفل وقلقه من الجو المحيط به ... وعصبية الأم ..

ومن بين الأسباب الهامة للبكاء التى تجهلها أو تتجاهلها كثير من الأمهات خوف الطفل أو قلقه من الجو المحيط به .. فالطفل يبكى عند سماعه صوتاً عالياً غاضباً بالقرب منه ، أو لأن الأم تحاول الباسه أو إرضاعه وهى غاضبة منه أو من غيره من أفراد الأسرة ، أو إذا كانت متوترة الأعصاب والحقيقة الطبية الهامة تقول :

« لا يوجد طفل عصبى .. ولكن توجد أم عصبية ... قلقة .. غير واثقة من كفاءتها » .

١١ — إذن ماذا تفعل الأم إذا بكى الطفل ؟

أولاً : — لا تتركه يبكى طويلاً لأنه رغم ما يقال من أن البكاء يغسل العين ويقوى الرئتين فهذا قول لم تثبت صحته . ثم إن البكاء الطويل يرهق الطفل ، ويهز ثقته بنفسه . فللطفل منذ ولادته نفسية وشعور مرهف تماماً مثل الكبار .

ثانياً : — لتأخذ الأم طفلها فى حضنها ، وتحاول إسكاته بصوت حنون هادىء واثق من نفسه وقدراته . وعليها أن تتحرى علة بكائه . فإن كان جائعاً فترضعه مهما كانت مشاغلها الأخرى فتأجيل الرضعة رغم جوعه يجعله متردداً رافضاً محاولة إرضاعه بعد ذلك . ثم إن تكرار تأجيل موعد إرضاعه يقلل من كمية رضعاته ، ومن استفادته منها .

ثالثاً : — إذ كان الطفل مبللاً فلتقم الأم بتغيير ملابسه . وعليها إذا

كان الجو حارا أن تخفف من ملابسه . وإذا كان الجو باردا تدفئه .
وإذا كان عنده مغص فتعطيه الدواء الذى وصفه الطبيب على أن تقلبه
على بطنه ، وبخفة تمسح بيدها على ظهره لتقلل من تقلصات الأمعاء ،
ولتسهل خروج الغازات التى تسبب له المغص .

أما إذا كان يبكى بسبب لدغة ناموسة ، فإن مجرد وضع يدها على
خده ومحادثته بصوت هادئ كفيل بإسكاته . وعندما يكون الانزعاج
هو سبب بكائه ، فإن القضاء على السبب ومحادثته وهز سريريه والطبقة
عليه أو وضع لعبته أو راديو يذيع موسيقى هادئة خافتة بجمرة كفيل
بأن يساعد كثيرا على تهدئته .

١٢ — هل يعطى الطفل « تينة » بين الرضعات لإسكاته :

بعض الأطفال الذين يرضعون ولا يشبعون بسرعة ، ولا يشبعون
رغبتهم فى المص (وهى عملية نفسية) يلجأون إلى مص أصابعهم ما
لم يعطوا « التينة » . ولذلك فإنه حالما تحس الأم حاجة الطفل
« للتينة » لإسكاته بين الرضعات ، فلتعطها له ، لأنه ليس ثمة ضرر
من ذلك طالما حافظت على نظافتها ، ولم تقع منها على الأرض ، ولم
يقف عليها الذباب الذى ينقل للطفل ميكروبات ضارة .

الباب الثامن

(٨) إرشادات .. للعناية بالأم أثناء الرضاعة

- (١) كيف نعالج تشققات الحلمة ؟
- (٢) ما هو علاج الحلمات الغائرة
- (٣) كيف يعالج احتقان الثدي ؟
- (٤) هل يؤثر حجم الثديين على كمية اللبن ؟
- (٥) ما هو علاج إنسياب اللبن بين الرضعات ؟
- (٦) كيف نمنع خراج الثدي ؟
- (٧) هل تفسد الرضاعة قوام المرأة ؟
- (٨) هل يمكن مزاولة النشاط المنزلى أو الإجتماعى أو الرياضى أثناء الرضاعة ؟
- (٩) هل يمكن عمل رجيم (فى حالة زيادة الوزن) أثناء الرضاعة ؟

(١٠) هل التدخين أو الأدوية تؤثر على الرضاعة ؟

(١١) هل يفطم الطفل عند عودة الدورة الشهرية ؟

إرشادات للعناية بالأم أثناء الرضاعة

هناك بعض المشاكل تواجه الأم أثناء رضاعة طفلها ، وفيما يلي حلول لهذه المشاكل مع الإشارة إلى كيفية تجنبها خاصة وأنها تعوق الرضاعة الطبيعية وتسبب للأم قلقاً نفسياً الأمر الذى ينعكس أثره على الصحة النفسية للطفل الرضيع .

لذلك على الأم أن تتبع الإرشادات الآتية لتعاونها على استمرار الرضاعة دون مشاكل : —

١ — كيف تعالج تشققات الحلمة : —

أفضل علاج لتشققات الحلمة هو الوقاية أو منع حدوثها وذلك باتباع ما يلي : —

١ — إيقاف استخدام الصابون : —

يوقف استخدام الصابون لغسل الحلمات في الأيام الأخيرة من الحمل ، وطوال فترة الرضاعة ، وذلك لأن الصابون يذيب الدهون الطبيعية من على الجلد وبذا يساعد على جعله أكثر قابلية للتشقق .. ويكتفى بالماء الدافئ كوسيلة التنظيف الوحيدة . منع استعمال قطعة من القماش الناعم الخفيف للتجفيف .

٢ — عدم ترك الحلمة للطفل يمصص فيها بعد إنتهاء الرضعة : —

وذلك لأن تركها مبلولة لفترة طويلة يساعد على تشققها . ويجب

التأكد من وضع الحلمة وما حولها (وليس الحلمة وحدها) فى فم الطفل .

٣ — تغسل الحلقات بالماء الفاتر وتجفف بعد إنتهاء الرضعة : —

ويحسن تجفيفها جيداً بمنديل ناعم ، ويفضل عدم إستعمال القماش الخشن أو البشكير الذى يؤثر على جلد الحلمة .

٤ — فى حالة حدوث التشقق : —

قد يكتفى فى البداية بتعريض الحلقات للهواء بضع دقائق أو دهنها بزيت كبد الحوت .

أما إذا فشل هذا العلاج فيجب اللجوء إلى الطبيب الذى سيتولى علاج الحالة حسب درجتها .

٢ — ما هو علاج الحلقات الفائرة ؟

فى أواخر أيام الحمل ، تقوم الأم بمجذب الحلقات مع لفها كما لو كانت تقوم بملىء الساعة وذلك مدة خمس دقائق ولثلاث مرات يومياً .

٣ — كيف يعالج احتقان الثدي ؟

قد يحدث الاحتقان ما بين اليوم الثالث والخامس للولادة ، فنجد

الثديين متضخمتين ، دافئتين ، وحيل دافئ تحت الإبط ، وارتفاع درجة حرارة الأم . وبالعلاج السريع يمكن السيطرة على الحالة خلال ٢٤ ساعة .

العلاج : —

ولعلاج هذه الحالة توضع مكمدات باردة على الثديين لمدة ربع ساعة على أن تكرر هذه العملية كل ساعة . ويجب أن تغطي المكمدات مساحة الثدي كله ، وذلك بنقع قطعة من القماش أو القطن في ماء بارد ، ثم وضعها على جزء آخر من الثدي وهكذا حتى يتم تبريد سطح الثدي كله . ويراعى الاقلال من كمية السوائل التي تعطى للأم — إلا أنه لا يجب أن تتوقف الأم تماماً عن تناول السوائل ... فعند إحساسها بالعطش تكتفى بنصف كوب ماء فقط .

ولا يحول ذلك دون أن تقوم الأم بإرضاع الطفل ، ولكن يجب عدم عصر الثديين بعد انتهاء الرضعة فافراغهما تماماً سيجعل الجسم يعيد مهما ، بينما ترك اللبن فيهما يعمل على تقليل انتاجه .

٤ — هل يؤثر حجم الثديين على كمية اللبن ؟

لا يؤثر حجم الثديين على كمية اللبن فليس للحجم أى دخل في ذلك . وكثير من السيدات ذوات الاثداء الصغيرة قمن بارضاع توائم .

كما أن كثيراً من السيدات ذوات الاثداء الكبيرة فشلن في إرضاع صغارهن لتجاهلن شرب كميات كافية من السوائل أو لقلقهن النفسى

وعصبيتهم الزائدة .

٥ - ينساب اللبن من حلمات الثدي بين الرضعات فما هو العلاج ؟

يحدث ذلك نتيجة ضعف عضلات الثدي والحلمات .

والعلاج : -

. ترش الحلمات بالماء البارد بعد كل رضعة لتقوية العضلات . ومن المفضل خلال فترة العلاج لبس مشد (سوتيان) مبطن بالنايلون أو وضع منديل صغير من قماش ناعم بين الصدر والمشد .

٦ - كيف نتقى الإصابة بخراج الثدي : - ؟؟

عندما تحس الأم بأى التهاب فى الثدي يصاحبه احمرار فى جلده ، وألم عند لمس منطقة الاحمرار وما حولها هنا يجب عليها مراعاة الآتى :

١ - عمل مكمدات باردة على النحو السابق توضيحه .

٢ - الإقلال من تعاطى السوائل .

٣ - إرضاع الطفل طبيعياً حتى لا يختزن اللبن فى الثدي ويزداد الالتهاب به .

٤ - إذا لم تتحسن الحالة خلال ٤٨ ساعة فلا مفر من زيارة الطبيب فوراً كى يتولى العلاج .

٥ - يجب أن يكون وضع الثدي أثناء الرضاعة مستريحاً أى لا يضغط بشدة باليد ما بين رأس الطفل وعظام صدر الأم ، حتى تبقى كل قنوات اللبن مفتوحة دون ضغط خارجي عليها .

٧ - هل تفسد الرضاعة قوام المرأة ؟

هذه الخرافة مصدرها الجهل ، وهى بكل أسف منتشرة بين كثير من السيدات المتعلمات اللائى يولين اهتماماً بقوامهن . أما حقيقة الأمر فتتلخص فى الآتى : -

اولا : -

لا صلة للرضاعة بقوام المرأة من حيث السمنة أو محيط الخصر ... الخ .

ثانيا : -

يحدث للأم تضخم فى الثديين فى الشهور الأخيرة من الحمل ، وأثناء الرضاعة وذلك من أثر الهورمونات المسببة لإفراز اللبن . وبذلك يتهدل الثديان نتيجة زيادة وزنها ، مما يضعف عضلات الصدر التى تحملها .. ولكن لو استعملت السيدة الحامل مشد ذو شكل وحجم مناسبين منذ بداية الحمل وطوال فترة الرضاعة وحافظت على وضع الثديين فى المنطقة بين الضلعين الثانى والسادس فلسوف تنتهى فترة الرضاعة عند فطام الطفل وثدياها محتفظان بشكلهما وحجمهما دون أى تغيير .

٨ - هل يمكن مزاوله النشاط المنزلى أو الاجتماعى أو الرياضى أثناء إرضاع الطفل ؟

بكل تأكيد يمكن للأم أن تعود لكل ما كانت تزاوله من نشاط قبل الحمل ، فالأم الموظفة تعود لعملها بعد شهر من الولادة وتستمر فى إرضاع طفلها فى أوقات وجودها فى المنزل . كذلك الأم غير الموظفة تزاول عملها المنزلى دون أى ضرر على عملية الرضاعة . وبالتالي فعروج الأم لزيارة الأهل والأصدقاء أو ذهابها للنادى أو مزاوله السباحة فى الحمام أو البحر لا خوف منه إطلاقاً .
والخوف هو من الخوف نفسه ، ومن القلق الذى يجعل الأم تخاف من كل نشاط معتقدة أن الرضاعة قيد على نشاطها ، وذلك القلق يؤدى إلى الإقلال من اللبن .

٩ - هل يمكن عمل رجم (فى حالة زيادة الوزن) أثناء الرضاعة ؟

أجل ولكن ثمة شرطين يجب توافرها :

١ - يتم ذلك تحت إشراف الطبيب الذى يأخذ فى اعتباره الرضاعة واحتياجها ولا يستعمل أى ادوية فى عمل الرجم ، بل يقتصر الرجم على جدول غذائى للأم .

٢ - يجب مراعاة إستهلاك السوائل بالنسبة للأم ، وإستمرارها فيه بالشكل السابق إيضاحه ، علماً بأن الماء لا يحتزن فى الجسم ولا يسبب

سمنة كما تعتقد الكثيرات .

١٠ — هل يقطع الطفل عند عودة الدورة الشهرية ؟

بعد الولادة يحتاج رحم الأم إلى مدة تتراوح بين ٦ — ٨ أسابيع حتى يعود لحالته الطبيعية .. خلال هذه الفترة تكون الدورة — الشهرية للام متوقفة .

١ — بعد انتهاء الأربعين يوماً إما أن تعود الدورة الشهرية للظهور وستلاحظ في هذه الحالة أن الطفل لا يستسيغ لبن الأم خلال أيام الدورة والعلاج هنا هو إحاطة الفترات بين الرضعات حتى يجوع الطفل فيقبل لبن الام متغلباً على عدم استساغته له .

٢ — ولكن الدورة الشهرية قد تتوقف تماماً بالنسبة لبعض الأمهات طوال مدة إرضاعهن لأطفالهن وقد تبدأ في الظهور بعد تسعة أو عشرة شهور وهنا يمكن عمل نفس الطريقة التي سبق شرحها أو إيقاف الرضاعة الطبيعية عند هذا السن .

١١ — هل التدخين أو الأدوية تؤثر على الرضاعة ؟؟

ينبغي التخفيف من التدخين بقدر الإمكان إذا كانت الأم المرضعة مدمنة عليه ولو أنه يفضل الإنقطاع عنه تماماً .

أما الأدوية فلا تستعمل إلا في حالة الضرورة القصوى فحسب .

الباب التاسع

(٩) تغذية الطفل الرضيع من الشهر الرابع .. إلى نهاية السنة الأولى

- (١) تغذية الطفل في الشهر الرابع .
- (٢) تغذية الطفل في الشهرين الخامس والسادس .
- (٣) تغذية الطفل في الشهر السابع .
- (٤) تغذية الطفل في الشهرين الثامن والتاسع .
- (٥) تغذية الطفل في الشهر العاشر وحتى الشهر الثاني عشر .
- (٦) بعض النقاط الإرشادية حول تغذية الطفل في هذه المرحلة .

تغذية الطفل الرضيع من الشهر الرابع إلى نهاية السنة الأولى

(١) تغذية الطفل في الشهر الرابع : —

علاوة على استمرار الرضاعة من ثدى الأم ، إلا أنه في هذه السن يتطلب الأمر إمداد الطفل بالسوائل مثل عصير الفواكه الطازجة أو عصير البرتقال أو الطماطم أو العنب أو شوربة الخضار أو ماء البليلة أو ماء الفول وذلك بعد أن تصفى ويضاف إليها قليل من الماء ويعطى الطفل في البداية ملء ملعقة صغيرة أو اثنتين ثم تزداد تدريجياً . كما يلزم إعطاء الطفل أحد مركبات فيتامين د (٤٠٠ وحدة يوميا) للوقاية من الكساح ، أو يعرض جلده تدريجياً لأشعة الشمس بعيداً عن الأماكن المتربة ، حتى يمكن أن تصل إليه الأشعة فوق البنفسجية .

(٢) تغذية الطفل في الشهر الخامس والشهر السادس : —

ومع نمو الطفل يصبح لبن الام غير كاف لإمداده باحتياجاته الغذائية لذلك يجب الاستعانة بالأغذية التكميلية الأخرى ، بجانب استمرار الرضاعة من الثدي ، ويقلل عدد رضعاته إلى خمس رضعات يوميا ، ويعطى رضعة كل أربع ساعات تقريباً ، ويمكن إضافة صفار بيضة شبه مسلوقة هلامية القوام حتى يمكن سهولة بلعها ، ويبدأ برقع صفار ثم

نصفه ثم الصفار كاملاً بحالته المسلوقة العادية عندما يقترب من نهاية عامه الأول .

الأغذية التكميلية : —

كذلك يمكن إعطاء الفول والعدس المصفى والجبن القريش ويجب أن يتعود الطفل في هذا السن على تناول الجبن الخارجى والأغذية التكميلية الأخرى على أن يتناول الأطعمة اللينة تدريجياً كاللبن الزبادى والمهلبية ، وأرز باللبن والخضر والفاكهة المطبوخة المصفاة والفول المدمس المقشور وصفار البيض وذلك بعد الرضاعة أو عوضاً عن إحدى الرضعات .

استعمال الكوب والملعقة : —

ويجب في هذا السن أن يتعود الطفل على تناول هذه الأغذية باستعمال الكوب والملعقة أو من الكوب مباشرة .

غذاء السوبرامين : —

ومن الأغذية التكميلية المناسبة لهذه السن الخلطة الغذائية — البروتينية المعروفة باسم غذاء « السوبرامين » . وهو غذاء مصنع من الحبوب والبقول الغنية بالبروتين ، ويحتوى على الأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والأملاح ونسبة البروتين بغذاء السوبرامين تصل إلى ٢٠ ٪ تقريباً . وغذاء السوبرامين من الأغذية التكميلية التى تعطى للطفل بعد

الشهر الرابع من العمر حيث يصبح لبن الأم غير كاف لإمداد الطفل الرضيع باحتياجاته الغذائية . لذلك يجب تغذيته بالأغذية التكميلية بجانب ثدى الأم .

وغذاء السوبرامين سهل الهضم ، ويتقبله الأطفال جيداً ، وطعمه مقبول ومأمون من الناحية البكتريولوجية ويخال من أية مواد ضارة ، ويساعد على نمو الأطفال نمواً طبيعياً .

طريقة تحضير السوبرامين : —

ينصح (كما هو متبع لأى منتج غذائى) أن يحفظ السوبرامين فى مكان بارد جاف بعيداً عن الضوء ويجب أن يتم استعمال محتوياته خلال أسبوع من فتحه كما يجب حفظه فى مكان آمن بعيداً عن الحشرات .

وفيما يلى طريقة تحضير وجبة من غذاء السوبرامين : —

١ — توضع كمية من السوبرامين (حسب الجدول) ... فى كسرول نظيفة .

٢ — يضاف قليل من الماء أو اللبن مع التقليب المستمر كما يضاف سكر التحلية حسب الحاجة .

٣ — توضع الكسرول على نار هادئة . ويستمر التقليب حتى يغلى الغذاء لمدة خمسة دقائق .

٤ — يبعد الكسروول عن النار وتصب الوجبة في وعاء وتترك حتى تنخفض حرارتها وتصبح جاهزة للإستعمال .

٥ — تستعمل الكوب والملقعة أو الكوب مباشرة في تغذية الطفل .
ملحوظة : —

الأدوات المستعملة في تغذية الطفل يجب تنظيفها قبل الاستعمال :
(٣) تغذية الطفل في الشهر السابع : —

يمكن إضافة الكبد المسلوقة ويعطى الطفل وجبة أغذية تكميلية بجانب رضعات الثدي الأخرى ، وتزداد كمية الأغذية التكميلية ، فتزداد مثلا كمية السوبرامين في الوجبة الواحدة إلى ٦٠ جرام أى ما يوازي أربعة ملاعق كبيرة .

سن الطفل	عدد الوجبات اليومية من السوبرامين	كمية السوبرامين في الوجبة الواحدة
٤ — ٦ شهور	١ ٢٠ جرام	٢ ملعقة صغيرة
٦ — ١٢ شهر	٢ ٦٠ جرام	٤ ملاعق
١ — ٣ سنة	٣ ٦٠ جرام	٤ ملاعق

(٤) تغذية الطفل في الشهرين الثامن والتاسع : —

١ — في هذه السن تقدم للطفل الأطعمة الأكثر صلابة كالموز المهروس باللبن ، والبطاطس المسلوقة والمهروسة باللبن والخضر والفاكهة المهروسة المصفاة وبيضة كاملة والكبد الممهروسة والأطعمة الصلبة كالبسكويت والخبز .

٢ — تخفض عدد الرضعات إلى أربعة وتستبدل الرضعات المملية بالأغذية التكميلية السابق ذكرها مع مراعاة التنوع بين يوم وآخر .

(٥) تغذية الطفل في الشهر العاشر والحادى عشر والثانى

عشر : —

يمكن إضافة اللحوم الحمراء المسلوقة المفرومة . وفي هذه الشهور تحل التغذية التكميلية تدريجياً محل الجزء الأكبر من الرضاعة الطبيعية (أى لبن الأم) ، ولكن يجب ألا توقف الرضاعة الطبيعية إيقافاً تاماً في أشهر الصيف . ويفضل أن يتم ذلك في الشتاء ويراعى أن يكون الطفل في حالة صحية ملائمة ، وأن يتم الفطام عن الثدي تدريجياً بأن يحل الغذاء التكميلي محل رضعة وهكذا إلى أن يتم فطام الطفل .

ومن الخطأ أن يتم الفطام فجأة لأن الطفل قد يرفض أى غذاء يقدم له غير لبن الأم . كما أن لبن الأم قد يكون هاماً لصحة الطفل في حالة المرض مثل الإسهال وخاصة في فصل الصيف .

(٦) فيما يلي بعض الإرشادات المتعلقة بتغذية الطفل في هذه المرحلة : —

١ — مدة الرضاعة من ثدى الأم يجب ألا تقل عن ستة شهور وينصح أن تمتد إلى سنتين .

٢ — يجب على الأمهات تجنب الأدوية التى تحتوى على مادة الإستروجين أثناء الرضاعة حيث أنها تقلل من إدرار اللبن .

٣ — على الأمهات تناول الأغذية التى تساعد على إدرار اللبن مثل الخضروات المورقة كالفلجل ، الحلبة ، الفول السودانى ، السمسم والحلاوة الطحينية ، السمك ، اللبن .

٤ — الراحة الجسمية والنفسية هامة جداً بالنسبة لكمية اللبن التى يدرها الثدي يومياً ، كما أن صحة الطفل الرضيع ، وقوة امتصاصه ، وتفرغه للثدى تعد من أهم العوامل المؤثرة فى كمية اللبن التى يدرها الثدي يومياً . فكلما كانت صحته جيدة وامتصاصه للثدى جيداً زادت كمية اللبن التى يدرها الثدي :

٥ — على الأمهات الاعتناء بالثديين طوال مدة الحمل وذلك بغسل الحلمة يومياً بالماء الدافئ والصابون مع شدها بالاصابع حتى تبرز .

كذلك على الأمهات العناية بالثديين مدة الرضاعة وذلك بغسلهما بالماء والصابون الجيد قبل وبعد كل رضعة وذلك للمحافظة على نظافتهما .

٦ — يبدأ الفطام تدريجياً من ٦ شهور بإعطاء الطفل الأغذية التكميلية (أغذية الفطام) علاوة على رضاعته ثدى الأم حتى يتم الفطام .

٧ — أغذية الفطام يجب أن تكون خلطات غذائية من البداية ، وأن تكون مدهوكة ومطبوخة جيداً وخالية من القشور والألياف .

ومن أمثلة هذه الخلطات : السوبرامين ، شوربة الخضار ، المهلبية ، الأرز باللبن الزبادى ، الموز المدهوك باللبن ، البطاطة المسلوقة باللبن ، القمح ، اللبن ، العدس والأرز والحمص وال فول .

يجب طحن الغذاء ودهكه جيداً بعد طهيهِ ، ويمكن للأم إعداد هذه — الخلطات بسهولة بالمنزل . هذا بجانب تناول الأطعمة المشتملة على الألياف والتي تعطى أيضاً للطفل بجانب ثدى الأم ، وذلك ابتداء من الشهر الرابع أو السادس من عمره حيث يبدأ الفطام بإعطاء الألبان الخارجية والخلطات الغذائية (الأغذية التكميلية) بكميات بسيطة على أن تتدرج من حيث الكمية والتركيز مع نمو الطفل .

٨ — ينصح بعدم استعمال الزجاجاة فى تغذية الطفل بل يجب استعمال الكوب والمعلقة منذ البداية .

٩ — يلزم إمداد الطفل بالسوائل والفيتامينات والأملاح مع اغذية الفطام مثل عصير الفواكة الطازجة أو الطماطم أو العنب المصفى .

١٠ — هذا بجانب الأغذية الأخرى مثل البيض ، الكبد المدهونة
والبسكويت والخبز ، اللحوم المفرومة والمطبوخة جيدا والاسماك ...
الخ .

١١ — في حالة رفض الطفل لنوع معين من الأغذية التعويضية أو
التكميلية السابقة الذكر ، لا تحاول الأم ممارسة الضغط عليه ليقبلها
رغما عنه . بل تستبدلها بنوع آخر مناسب . على أن تكرر المعاملة
بلطف بعد مرور أسبوع أو أسبوعين ، وعندها يمكن إعطاء نفس النوعية
في صورتها أو في صورة مناسبة أخرى .

الباب العاشر

الرضاعة الصناعية



- ١ — مقدمة .
- ٢ — اختيار اللبن الصناعي البديل للألبان المجففة .
- ٣ — الكميات اللازمة لرضاعة الطفل وطريقة زيادتها .

- ٤ — كيفية تحضير الرضعات .
- ٥ — طريقة تنظيف الزجاجاة بعد الرضاعة .
- ٦ — تنظيف الحلمات والعناية بها .
- ٧ — الحجم المناسب لثقب الحلمات .
- ٨ — طريقة حمل الطفل أثناء ارضاعة الصناعية .
- ٩ — الفوارق بين الرضاعة الصناعية والرضاعة الطبيعية .
- ١٠ — ملاحظات هامة في الرضاعة الصناعية .
- ١١ — اللبن الحليب في الرضاعة . متى يعطى للطفل . وكيفية استعماله .
- ١٢ — تأثير غلي اللبن الحليب .

الرضاعة الصناعية

مقدمة : —

الرضاعة الصناعية هي البديل المفضل للرضاعة الطبيعية وهي صالحة تماماً لتغذية الطفل إذا كان هناك ما يمنع الأم من إرضاع طفلها كل أو بعض الوقت ، والألبان المعلبة الجافة الموجودة بالأسواق ما هي الا لبن بقرى أجريت عليه تعديلات كيماوية ليقترب من التركيب الكيميائى للبن الأم ومنها ما هو قريب من لبن الأم فعلاً ، ومنها ما صنع خصيصاً للأطفال ضعاف البنية أو الجهاز الهضمى .

اختيار اللبن الصناعى الملائم للطفل : —

يتم اختيار اللبن الصناعى الملائم للطفل بواسطة الطبيب فهو أدرى بحالة الطفل ومدى قدرات واحتياجات جهازه الهضمى .

البديل للألبان المجففة : —

وهناك نوعان : —

- ١ — اللبن المكثف ويباع عادة لدى محلات البقالة وهو لبن بقرى مغلى بدرجة حرارة عالية بحيث تبخر جزء كبير منه من الماء ومكتوب على العلبة طريقة تحضيره وهي إضافة مكىال من الماء إلى مثله من اللبن . أما إذا كان الرضيع أقل من ستة شهور فيعاد تجفيف اللبن .

٢ — أما النوع الآخر فهو اللبن الطبيعي . وفي مصر يكون هذا النوع عادة من اللبن الجاموسي وهو يخفف بإضافة مكيال لبن إلى مثله من الماء ويحلى بالسكر . ولكن هذا النوع من اللبن يعيبه التلوث بالبكتريا أو الغش بالماء ولذلك يجب الحذر في التعقيم والغليان .. أما بالنسبة لما تلجأ إليه بعض الأمهات الجاهلات من إذابة النشا أو مسحوق الأرز في الماء ، فنود أن نوضح بأنه وإن كان الناتج شبيهاً باللبن من حيث الشكل إلا أنه ليس كذلك من حيث القيمة الغذائية . لذا لا يعد هذا النوع من اللبن بديلاً للبن الأم . ونحذر من استعماله .

الكميات اللازمة لرضاعة الطفل وطريقة زيادتها ...

لا توجد كمية محددة وكل طفل يرضع حسب احتياجاته إلا أن هناك معدلات للطفل المتوسط . فالطفل في سن يوم واحد يحتاج إلى ١٠ سم لبن ، ٥ ٪ منها جلوكوز في الرضعة

يومين ٢٠ سم لبن ٥ ٪ جلوكوز في الرضعة

٣ أيام ٣٠ سم لبن ، ٥ ٪ جلوكوز في الرضعة

٤ أيام ٤٠ سم لبن في الرضعة

٥ أيام ٥٠ سم لبن في الرضعة

٦ أيام ٦٠ سم لبن في الرضعة

٧ أيام ٧٠ سم لبن في الرضعة

الأسبوع الثاني ٨٠ سم لبن في الرضعة

الأسبوع الثالث ٩٠ سم لبن في الرضعة

الأسبوع الرابع ١٠٠ سم لبن في الرضعة

الشهر الثاني ١٢٠ سم لبن في الرضعة

الشهر الثالث ١٣٠ سم لبن في الرضعة

وهكذا تزيد بمعدل ١٠ سم تقريبا كل شهر ...

ولكن ، إذا رضع طفل في الشهر الثاني ٩٠ سم (أى أقل من المعدل المذكور في الجدول وهو ١٢٠ سم) أو رضع ١٥٠ سم (وهذا أكثر من المعدل) ، فهل معنى ذلك أن الطفل مريض ؟

الإجابة بالنفي قطعاً . لأن الطفل هو الذى يحدد كمية رضعته طبقاً لحاجته . ومن ثم فإنه إذا رضع الكمية التى بالزجاجة وأخذ يبكى فهذا يعنى أنه يريد كمية أخرى . أما إذا ترك جزءاً بالزجاجة بعد أن رضع ، أففى هذا دلالة على أنه أخذ كفايته . وفى حالة بكائه قبل مضى ثلاث ساعات بعد رضاعته فهذا مؤشر إلى أن الكمية التى جهزت له لم تكفه ، ولذا فقد انخرط فى البكاء . وما سبق يتضح أن الطفل غير مرتبط بكمية معينة ولكنه يرضع حسب حاجته وقدرات جهازه الهضمى .

كيفية تحضير الرضعات : —

١ — يجب أن تختارى وقتاً تتفرغين فيه تماماً لتحضير الرضعة .

٢ — اغسلى يديك بالماء والصابون .

٣ — ضعى الزجاجاة والحلمات فى وعاء عميق مملوء بالماء .

٤ — ضعى الوعاء المذكور آنفاً بما فيه فوق النار حتى يغلى جيداً .

٥ — ضعى قليلاً من الماء فى اناء مغسول جيداً بالماء والصابون ثم ضعيه على النار حتى يغلى .

٦ — ضعى مسحوق اللبن اللازم حسب احتياجات الطفل مع كمية الماء المغلى المناسبة لكمية المسحوق .

٧ — قلبى الماء والمسحوق وأضيفى الماء تدريجياً حتى يذوب المسحوق تماماً دون أى كلاكيع

٨ — صبى اللبن فى الزجاجاة واتركيها حتى تبرد . وبنفس الطريقة يمكنك أن تحضرى عدة رضعات دفعة واحدة ثم تصبىها فى عدة زجاجات واتركيها حتى تبرد ثم ضعيها فى الثلاجة وستبقى صالحة لمدة ٢٤ ساعة . بحيث تخرجينها من الثلاجة عند الحاجة على أن توضع تحت حنفية ماء ساخن أو فى إناء به ماء ساخن لإزالة البرودة .

أما فى حالة عدم وجود ثلاجة فيكون التحضير رضعة برضعة مع

مرعاة الدقة والاهتمام الشديد بالتعقيم .

طريقة تنظيف الزجاجاة بعد الرضاعة . —

تغسل الزجاجاة بالماء البارد ثم تغسل بفرشاة للزجاجات بالماء والصابون ثم تغسل بالماء البارد مرة ثانية حتى يزول أثر الصابون تماماً ثم املئها بالماء البارد وضعها في آنية عميقة مليئة بالماء البارد ومغطاة لحين الاحتياج إليها في تحضير رضعة تالية .

تنظيف الحلمات والعناية بها : —

بعد انتهاء الرضعة توضع الحلمة تحت حنفية الماء البارد ثم تدلك من الداخل بقليل من ملح الطعام لإزالة اللبن المتصق بها ثم تغسل بالماء البارد حتى يزول الملح وتوضع في الوعاء الملىء بالماء البارد الذى تحفظ فيه زجاجاة الرضعة وعند الاستعمال فى الرضعة التالية تغلى الحلمات بضع دقائق مع الزجاجات التى يستمر غليها فترة أطول (لأن مطاط الحلمات يتأثر بالغليان ويكون استهلاكها اسرع) .

الحجم المناسب لثقب الحلمات : —

إذا كان ثقب الحلمات ضيق بذل الطفل مجهوداً فى الرضاعة يسبب له تعباً وضيقاً . وهذا بدوره يؤثر على شهيته لذلك يراعى توسيع الثقب . أما إذا كان الثقب واسعاً فهذا يعرض الطفل إلى أن يشرق أو ينهى الرضاعة بسرعة دون أن تتاح له الفرصة لتمرين اللثة والفك

ودون اعطائه المدة الكافية للاستمتاع بلذة امتصاصه الجلطات ولذا يجب أن يكون الثقب مناسباً تماماً ولكي تتأكدى من ذلك اقلبى الزجاجه بحيث تكون الحلمة متجهة رأساً إلى أسفل . وهنا يجب أن تتجمع قطرة لبن عند الثقب وتسقط إلى أسفل بفعل الجاذبية الأرضية تتلوها فوراً قطرة ثانية تسقط هى الاخرى وهكذا . أما إذا ظهرت قطرة ثانية بعد مدة طويلة فهذه أيضاً إشارة إلى ضيق فى الثقب أما إذا نزل اللبن على شكل تيار مستمر فهذا يعنى أن الثقب واسع لذلك يجب التحكم فيه .

٢٠٢ توسيع الثقب : —

ضعى طرف إبره فى النار حتى تحمى ثم اغرسى ذلك الطرف وهو ساخن فى ثقب الحلمة واسحبىه فوراً ولا تحاولى تحريك الإبرة فى الثقب حتى يتسع الثقب أكثر من اللازم .

طريقة حمل الأم لطفلها أثناء الرضاعة : —

هناك وضعان : —

الوضع الاول تضع الأم طفلها فى حجرها أفقياً بحيث يعلو رأسه قليلا عن بقية جسمه وقد يعوق هذا الوضع حركة ابتلاع اللبن والتنفس .

الوضع الثانى تضع الأم طفلها فى الوضع العمودى أى أن تجلس الأم وتضع طفلها عمودياً على فخذاها وبذلك يرضع وهو جالس وهذا

الوضع هو الأفضل لأنه يسهل حركة الامتصاص والابتلاع والتنفس .

بكاء الطفل المستمر ليلاً : —

ليس بكاء الطفل دليلاً على أنه جائع وعلى الأم أن تنتبه إلى أنه أحياناً يكي الطفل ليلاً بسبب البرد أو الحر أو لدغة برغوت أو بعوض أو ضغط الملابس أو التبول أو التبرز فإذا لم يكن الأمر كذلك فلا بأس من اسكاته بإعطائه قليلاً من الينسون المغلى أو الكراوية حتى في زجاجة الرضاعة ويستحسن أن تكون جاهزة حين تطلب .

الفوارق بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية : —

١ — لا تحتاج الرضاعة الطبيعية إلى تعقيم .

٢ — اختيار اللبن المناسب .

٣ — وثمة فارق ثالث ، وهو الأهم ، وكثير من الأمهات لا تنتبهن إليه ، وهو احتياج الطفل حتى اثناء رضاعته الصناعية إلى الحنان ، إلا أنه ثمة أمهات كثيرات تضعن الطفل عند إرضاعه صناعياً على جنبه وتضع الزجاجة في فمه مسنودة بمخدة وتتركه إما كسلاً أو لإنشغالها في أعمال أخرى . وهذا أمر يؤسف له .

فالطفل الذى يرضع صناعياً لابد أن يشعر أثناء الرضاعة بالحنان كالطفل الذى يرضع طبيعياً ، وذلك بأن تضع الأم صغيرها في حضنها وتلاعبه وتقبله .

ملاحظات هامة عن الرضاعة الصناعية : —

هناك ثلاث ملاحظات هامة فيما يتعلق باللبن المجفف نبينها فيما يلي :

اولا : استخدام اللبن المجفف فى رضاعة الطفل يتطلب إضافة ماء مغلى إليه بكمية تختلف حسب النوع ، لذلك يجب ملاحظة التعليمات المكتوبة على العلبة حتى لا تحصل على لبن مركز أو مخفف أكثر من اللازم .

ثانياً : يجب ملاحظة وضع الزجاجاة فى فم الطفل بحيث تكون مائلة على فمه حتى لا يرضع الطفل مخلوطاً من اللبن والهواء .

ثالثاً : اذا وجدت أن طفلك يتناول رضعته المجهزة بالكامل ثم يجموع قبل مرور ثلاث ساعات على ذلك فهذا يعنى أن الرضعة لم تكن كافية ويجب تحضير كمية أكبر حتى لو تجاوزت المعدل المذكور على العلبة أو كان أمداده يرضعون كمية أقل .

اللبن الطبيعى الحيوانى : —

وهو لبن الجاموسى فى أغلب المدن المصرية أو اللبن البقرى فى بعض المناطق . وهذا اللبن بحالته الطبيعية غذاء خطير فهو مصدر لسيل الأمعاء وسيل العقد الليمفاوية وللحمى الراجعة .. كذلك تلوثه بكتريا أمعاء الحيوانات التى تسبب النزلات المعوية ، أو بكتريا أيدى الباعة وأفواههم والتى تؤدى الى النزلات المعوية أو التيفود .

وقد تبين أن اللبن قبل غليه يعد من أخطر الوسائل على الإنسان ولا سيما الاطفال . إلا أنه بغليه أو بسترته يتخلص من الميكروبات . ولضمان استعماله بأمان يجب مراعاة الآتي : —

إذا تجاوزت سن الطفل عامين كانت البسترة كافية ، بيد أنه إذا كانت سنه أقل من ذلك وجب غلي اللبن حتى وإن كان مبسترأ .

كيفية استعمال اللبن الحليب في الرضاعة : —

إذا تعذرت الرضاعة الطبيعية ، ولم يتوفر اللبن المجفف ولم نجد امامنا الا استعمال اللبن الحليب ، فيجب مراعاة غليه جيداً . وتتكون الرضعة في البداية من كوب لبن وكوب ماء مغلى و ٤ ملاعق سكر ، وتستمر على هذه النسبة حتى سن ٤ شهور حيث يمكن أن تصبح كوني لبن وكوب ماء حتى سن ستة أو سبعة شهور فيصبح لبن جاف دون تخفيف بالماء .

إن استخدام اللبن الطبيعي بأنواعه أو المجفف الغير معدل — خصيصاً لمرحلة الطفولة المبكرة وحتى سن ستين — أو حتى بدائله . المجفف منها والمكثف في تغذية الأطفال وخاصة ما تراه منتشرًا بعد مرحلة الـ ٦ شهور الأولى تقريباً . غير ملائم للطفل من ناحية محتواه وتمثيله الغذائى . بل قد يسبب في بعض الأحيان الاضطرابات الهضمية للبعض . وقلة الاستفادة المرجوة للأغلبية . ولذلك استحدثت التركيبات الخاصة باللبن في مرحلة ٦ شهور وحتى الستين وأكثر ملائمة هذا اللبن .

والاستفادة الكاملة في هذه المرحلة الذهنية لنمو العظام والتسنين والنمو
العقلي والبدني مثال لهذه التركيبات لبن Bebelac 2 , Promil

تأثير غلى اللبن : —

غلى اللبن يجعله أسهل في الهضم وان كان يفقده الفيتامينات الموجودة
فيه إلا أنه يمكن تعويض ذلك بالفيتامينات الجاهزة وذلك :

١ — على هيئة نقط يصفها الطبيب ويحدد جرعتها حسب سن
الطفل .

٢ — ومن عصير الفواكه عند بدء تناوله لها .

٣ — ومن الأغذية الخارجية عند تقديمها له .

الباب الحادى عشر

فطام الطفل الرضيع

- ١ — أهمية الفطام .
- ٢ — قواعد يجب مراعاتها عند بدء فطام الطفل .
- ٣ — متى يتم فطام الطفل وتوقفه عن الرضاعة .
- ٤ — كيفية استعمال الملعقة .
- ٥ — كيفية استعمال الكوب .
- ٦ — الطفل والعبث بالأكل .
- ٧ — أول وجبة خارجية صلبة ومتى يمكن البدء فى إعطائها للطفل .
- ٨ — متى يعطى الزبادى .
- ٩ — استعمال بودرة الأرز بدلا من النشا .
- ١٠ — متى يعطى الطفل شوربة الخضار .
- ١١ — أغذية أخرى يمكن إضافتها بعد شوربة الخضار .

- ١٢ — الأصناف التى تعطى للطفل بعد شهر وطريقة تقديمها .
- ١٣ — مصادر البروتين التى يمكن إعطائها للطفل كبديل للحوم والفراخ .
- ١٤ — اعطاء الفاكهة للطفل والفواكهة التى يمكن تقديمها له .
- ١٥ — متى يستعمل اللبن الحليب غير المجفف ؟
- ١٦ — أسباب وعلاج رفض الطفل وجباته أحيانا .
- ١٧ — ميعاد تذوق الطفل الأطعمة العادية .
- ١٨ — تغذية الطفل من الشهر العاشر حتى الثانى عشر .
- ١٩ — تغذية الطفل بعد الشهر الثانى عشر .

القطام

أهمية القطام :

تعرض موضوع القطام للعديد من الآراء ، ووجهات النظر . فقد كانت هناك آراء تقول بأن لا يعطى الطفل أى طعام قبل مضى السنة الأولى على الأقل . إلا أنه لوحظ أن الأطفال الذين يتعودون على الرضاعة فترة طويلة يرفضون أى طعام يقدم لهم . الأمر الذى حدا بكثير من الأطباء أن ينصحوا بسرعة قطام الطفل . حتى أن بعضهم بدأ القطام بعد ولادة الطفل بأسبوعين . والواقع أن كلا الموقفين يمثلان تطرفا لا داعى له . فمن المعروف أن الجهاز الهضمى للرضيع لا يستطيع هضم أغلب الأكلات الخارجية قبل سن شهرين .. إلى ٤ شهور . لذلك فإن لم ينصح الطبيب بخلاف ذلك ، فإن أنسب أكلة يتناولها الرضيع هى الزبادى .

أما اللبن التى يجب أن يبدأ فيها قطام الرضيع فهناك عوامل كثيرة تحدد ذلك

قواعد يجب مراعاتها عند البدء فى قطام الرضيع : —

١ — عادة يبدأ قطام الرضيع فى الشهر السادس مع مراعاة ألا يكون فى فصل الصيف كى لا يتعرض للنزلات المعوية . ومع ذلك فتحديد وقت القطام يتوقف على عوامل كثيرة أهمها صحة الأم والطفل ، ودخل

الأسرة ، وأوضاعها الاقتصادية . وأيا كان الحال فينبغى عدم البدء في الفطام قبل ستة شهور إلا لأسباب قاهرة .

٢ — لا يعطى للطفل أكثر من صنف جديد في المرة الواحدة . وبعد الاطمئنان إلى عدم تأثيره الضار على الطفل . ثم يعطى بعد ذلك إلى جانب صنف جديد آخر وهكذا .

٣ — عدم البدء في إعطاء الطفل الصنف الجديد دفعة واحدة . وإنما يعطى ملعقة واحدة كتجربة ثم ننتظر ٢٤ ساعة فإذا لم يظهر أى تأثير ضار مثل الطفح الجلدى الشديد أو الإسهال (الذى يستدعى إيقافه لمدة أسبوع وإعادة الكرة) فتزاد الكمية الى ملعقتين تليها الرضعة في اليوم التالى . ثم أربع ملاعق تليها الرضعة في اليوم الرابع ... ثم خمسة ملاعق تليها الرضعة في اليوم الخامس . وهكذا حتى نصل إلى إحلال الوجبة الخارجية محل الرضعة تماما .

٤ — إذا رفض الطفل تناول هذا الصنف يوقف إعطاؤه مدة أسبوع . ثم تعاد المحاولة ثانية . فإذا تكرر الرفض يستغنى عن هذا الصنف ، ويجرب صنفا جديدا آخر .

٥ — عدم إدخال صنف جديد أثناء مرض الطفل أو عند تطعيمه لأنه في حالة ظهور أية أعراض جديدة سيصعب تحديد سبب المرض أبسبب الأكل أو التطعيم أو غيره .

٦ — عدم اعطاء المواد الدهنية مثل الزبد أو السمن إلا في حدود

ما يراه الطبيب ، وبعد وصول الطفل إلى سن ٦ شهور .

٧ — لا تعطى الأكلات بين الرضعات فالهدف هو إحلال الوجبة الصلبة محل الرضعة أما إذا أعطيت الوجبات بين الرضعات فسيكون ذلك سبباً في إقلال إعطاء الطفل من الكميات التي يتناولها من الرضعات أو الأكلات . والمفروض أن تجل الوجبة الصلبة محل الرضعة تدريجياً بحيث تنتهى بالغاء الرضعة تماماً وإحلال الوجبة محلها .

٨ — يجب عدم الإكثار من السكر في الأكلات حيث أن ذلك يفسد شهية الطفل كما أن السكر يضر بالأسنان .

٩ — إحلال الأكلات محل الرضعات يجب أن يتم تدريجياً ويراعى فيه الأناة والتحمل ، ورغبات الطفل ، ويجب ألا نرغمه على تناول أكلة معينة لاعتقادنا أنها مفيدة أكثر أو مغذية أو لأن الطبيب نصح بذلك . فرغبات الطفل يجب أن يكون لها احترامها حتى لا يكره الوجبات ويتعود على أن يعاند الأم ... وقد يرفض استعمال المعلقة أصلاً حتى الأصناف التي كان يتقبلها يبدأ في رفضها هي الأخرى .

متى يتم فطام الطفل وتوقفه عن الرضعة ؟

مع مراعاة عوامل كثيرة مثل حالة الطفل الصحية ، ومدى الزيادة الشهرية في وزنه ، وحالة الجو من حيث شدة الحرارة كما هو الحال في شهرى يوليو واغسطس والتي قد تؤجل فطامه . فإن الطفل عادة يمكنه التوقف عن الرضاعة عند اتمامه العام الاول من عمره . سوف يتناول

نفس الوجبات السابقة ، ولكن اللبن سيكون — بالكوب بدلاً من الزجاجة ويكون جدول التغذية كما يلي تقريباً .

٦ — ٧ ص : كوب من اللبن

١٠ ص : سندوتش جبن أو بيض أو حلاوة أو عسل أو مربى .

٢ — ٣ : أرز وخضار ولحم — فاكهة .

٤ — ٦ م : كوب من الزبادى وبسكويت — فاكهة .

٨ م : كوب من اللبن .

وهنا يجب على الأم ألا تقلق لأن الكميات التى يستهلكها الطفل قد انخفضت بشكل ملحوظ . فالطفل فى عامه الثانى من العمر يزداد وزنه شهرياً ما بين ٥٠ — ١٠٠ جم بالمقارنة مع الزيادة الشهرية فى عامه الأول والتى تتراوح ما بين ٤٠٠ — ٨٠٠ جم شهرياً ... ولذلك فقد لا يحتاج إلى غذاء بكميات كبيرة فلا داعى لأن تشغل الأم بالها بهذا الموضوع — فمع بلوغه عاماً بدأت معه مشاكل جديدة بخلاف تغذيته واصبحت له اهتمامات أخرى فهو : —

يهوى اللعب بالأشياء ويضعها فى فمه ويرغب فى التنقل من مكان الى مكان إما زحفاً أو مشياً محاولاً اكتشاف العالم من حوله .

وكل ذلك يحتاج إلى يقظة الأم ، وانتباهها . ثم إن فى ذلك متعة للأم حيث تشارك طفلها كل اهتماماته الجديدة من الحركة والتعبير

بالألفاظ والإشارة إلى رغباته وأفكاره .

— كيفية استعمال الملعقة : —

تجلس الأم وتضع الطفل على حجرها مع جعله مائلاً قليلاً ورأسه مسنود على كوعها ، وتقدم له الملعقة وتسندھا على شفتیه بضع ثوان حتى يتعود علیھا ثم تصب السائل فی فمه بهدوء وبالتدریج من جانب الفم وليس من الوسط .

وبذلك يعتاد تدريجياً على بلع السوائل بهذه الطريقة ، أما إذا أمسكته بقوة وحاولت فتح فمه عنوة ثم دفعت الملعقة بالسائل داخل فمه فإنه يشرق من الملعقة ، ويرفض استعمال الزجاجاة في رضاعة الوجهات .

— كيفية استعمال الكوب : —

لا يترك السائل يتدفق من الكوب إلى فمه دفعة واحدة حتى لا يشرق ويكره الكوب واستعماله بل يرتشفه ببطء ، بل يستعمل الكوب منذ الشهر الرابع ، وبالتدریج وبهدوء وصبر . وبعد قليل تلاحظ الأم أن طفلها قد بدأ يحاول إمساك الكوب بيده . وهنا يجب تشجيعه على ذلك ومساعدته بإحدى اليدين على أن تضع الأم تحت فمه طبق الكوب بيدها الأخرى حتى تتجمع فيه أى قطرات تتساقط من فمه وبذا لا يلوث ملابسه

— كيفية تعقيم الأطباق : —

تغسل الأطباق أو الملاعق بالماء المغلى وتجفف بغطاة جافة ونظيفة .

الطفل والعبث بالأكل : —

الطفل فى بداية حياته يتعلم من المحيطين به ويسهل تعويده وتعليمه فإذا تعلم بأن يأكل ويصق ويضع يده فى طبقه ليرمى الأكل من حوله أصبحت عنده هذه الأمور لعبة يعتادها فى الأكل ولذلك يجب أن تمنعه الام من تلك العادة أو أى عادة أخرى سيئة .

والمنع يجب أن يكون دائماً بهدوء ودون تأنيب أو تعنيف فوقت الأكل يجب أن يكون دائماً وقتاً سعيداً ومنع العادات السيئة يجب أن يكون بهدوء ورقة ولطف .

ولكن إذا حاول الطفل إطعام نفسه فيجب تشجيعه ويكون ذلك بوضع المعلقة فى يده وفى خلال ايام يتعلم الطفل استعمالها بطريقة معقولة بالنسبة لسنة طبعاً .

أول وجبة خارجية صلبة ومتى يمكن البدء فى إعطائها للطفل ؟

مع مراعاة ما سبق شرحه فإن السن يتراوح بين شهرين وأربعة شهور ، وعادة يمكن البدء بإعطائه عصيراً كالبرتقال شتاء والعنب صيفاً وكمية العصير التى نستعملها لا تتجاوز ٣٠ سم أى ملء فنجان قهوة تقريباً . وأكثر من ذلك قد يسبب لنا للطفل .

وتعطى هذه الوجبة قبل إحدى الرضعات ويستكمل بعدها الطفل رضعته .

وبعد أسبوع من تقديم العصير يمكن البدء في تقديم اللبن الزبادى ،
ذلك بعد نزع القشدة منه (حتى يبلغ الطفل ستة شهور فتترك له) .
واللبن الزبادى يمتاز بسهولة هضمه وارتفاع قيمته الغذائية وسيولة
قوامه التى تسهل عملية البلع .

وهنا يستحسن أن تراجع طريقة استعمال الملعقة ووضعها على فم
الطفل فترة قصيرة ثم وضع الأكل فى جانب فمه وليس فى منتصفه وهذا
قد سبق شرحه .

متى يعطى الزبادى ؟

يعطى الزبادى فى أى وجبة حسب مواعيد الأم وراحتها ، أى أن
الأم الموظفة أنسب موعد لها بعد رضعة السادسة مساءً ، بينما الأم غير
الموظفة قد يناسبها رضعة التاسعة صباحاً .

المهم هو أننا نعطى ملعقة الزبادى تليها الرضعة وتضاعف عدد ملاعق
الزبادى فى اليوم التالى وهكذا .. وستجد أن الطفل تقل رضعته تدريجياً
مع زيادة عدد ملاعق الزبادى حتى يأتى وقت (خلال أسبوع تقريباً)
يرفض الطفل فيه الرضعة ويكتفى بكمية الزبادى التى تناولها لشعوره
بالشبع ، وبذلك نكون قد أحللنا وجبة محل رضعة .

ما هى الخطوة التالية ؟

الخطوة التالية تتمثل فى تقديم وجبة جديدة أخرى بعد شهر فى

العادة ، وعادة ما تكون هذه الوجبة مهلبية . وأسهل طريقة لعملها هي ثلاث فناجين لبن مغلى وثلاث ملاعق صغيرة من السكر وثلاث ملاعق نشا ويغلى الخليط على النار حتى ينضج .. ثم نبدأ فى تقديم هذه الوجبة بنفس الطريقة التى قدم بها الزبادى ، أى تدريجياً حتى تلغى الرضعة وتحل محلها الوجبة الجديدة .

وبذلك نكون قد الغينا رضعتين وحل محلهما وجبتان

استعمال بودرة الأرز بدلاً من النشا : —

يمكن عمل المهلبية ببودرة الأرز بدلاً من النشا ... لكننا نحذر من خطأ تقع فيه بعض الامهات حيث يقمن بإذابة النشا أو بودرة الأرز فى الماء المغلى ويحصلن على سائل أبيض اللون ويستعملنه كبديل للبن بحيث يأخذه الطفل كرضعات باستمرار . وبالنظر إلى أن هذه الوجبات تتكون من ماء ونشا أو بودرة الأرز فقط ولا تحتوى على أية مواد غذائية إلا النشويات فانها تؤدي إلى الإخلال بنمو الجسم الطبيعى ، كما أنها تؤدي الى الإصابة بالنزلات العوية والغازات .

ضعف شهية الطفل بعد استعمال المهلبية والزبادى : —

وذلك لأن الوجبات السميكة القوام مثل المهلبية أو الزبادى تأخذ وقتاً فى هضمها وخروجها من المعدة أطول من الوقت اللازم لهضم رضعات اللبن العادية .. ولذلك يراعى أن يعطى الطفل الوجبة التالية بعد ٤ ساعات وليس بعد ٣ ساعات .

متى يعطى الطفل شوربة الخضار .

بعد شهر من استعمال الوجبتين بدلاً من الرضعات يعطى الطفل وجبة ثالثة هي شوربة الخضار وطريقة تحضيرها بسيطة وسهلة (كوسة وجزر وبطاطس ولتر ماء) خمس اكواب تقريبا تغلى كلها على النار حتى يتبخر أغلب الماء ويصبح المخلوط مثل العجينة ثم يصفى بالمصفاة أو يضرب فى الخلاط ، ويضاف من اليه قليل من الملح ويعطى ملعقة واحدة تليها الرضعة . وثانى يوم إن لم تحدث أى مضاعفات يعطى ملعقتين تلوها الرضعة وفى اليوم الثالث أربع ملاعق وهكذا حتى يتم الغاء الرضعة وتستبدل بوجبة شوربة الخضار وبذلك نكون قد وصلنا للجدول الاتى : —

السادسة صباحاً	رضعة
التاسعة صباحاً	مهلبية
الواحدة ظهرا	شوربة خضار
الخامسة مساء	٣٠ سم عصير زبادى
التاسعة مساء	رضعة

بعض الأطفال لا يعجبهم شوربة الخضار : —

الحل هنا هو إضافة السكر وإن لم يتقبلوها يضاف اللبن والسكر .
وكملاحظة عامة وإن كانت ليست مؤكدة دائماً ، نجد أن الأطفال

الذين يفضلون المهلبية يحبون شورية الخضار بالسكر . والذين يفضلون الزبادى يفضلون شورية الخضار بالملح .

كثيرا ما يرفض الطفل شورية الخضار بجميع أنواعها بعد أسبوع أو اثنين من قبوله لها : —

وهذا يحدث كثيراً وليس فقط بالنسبة لشورية الخضار ولكن أيضا بالنسبة للزبادى والمهلبية .. والواجب هنا هو إيقاف الوجبة المرفوضة أسبوعاً أو اثنين ثم العودة إليها ثانية .

وفى فترة الإيقاف هذه تستعمل إحدى الوجبات البديلة محل شورية الخضار ، بل قد يصل الأمر إلى أن بعض الاطفال يأخذون رضعتى الصباح والمساء ، وتتكون باقى الوجبات خلال النهار من الزبادى فقط او المهلبية فقط ثم شورية الخضار بعدها

يمكن تكرار نفس الوجبة : —

يمكن تكرار نفس الوجبة ، ومن أول مرة يعطى فيها الطفل وجبات خلاف الرضاعة .. بمعنى (طفل فى شهره الثالث مثلاً بدأت الأم فى إعطائه الزبادى وقد قبله .. بحيث خلال أسبوع أو عشرة أيام أصبح يأخذه يومياً الساعة السادسة مساء . هذا الطفل يمكن أن يأخذ الزبادى فى أى موعد بدلاً من الرضعة ويمكن ان يتكرر الزبادى فى نفس اليوم أكثر من مرة إذا ما كانت الأم المرضع غير موجودة بالمنزل وقت الرضاعة أو لأن علبة اللبن الصناعى فرغت من البودرة وكانت الصيدليات مغلقة

في ذلك الحين .

أغذية أخرى يمكن إضافتها بعد شورية الخضار : —

في الشهر الخامس أو السادس يبدأ الطفل يستسيغ أنواعاً ثلاثة من الأكلات ، ويمكن بالطبع أن يضاف إليها الكثير في هذا السن ، ففي هذا الشهر يمكن البدء في تقديم البيض والجبن واللحم والعسل والمرق والبسكويت .

وهنا يجب ألا ننسى القاعدة التي تقول :

(لا يعطى الطفل أكثر من صنف جديد في المرة .. وبعد الاطمئنان إلى أنه ليس لها تأثير ضار بالطفل يعطى صنفًا ثانيًا بجانب الصنف الأول) .

الأصناف التي تعطى للطفل بعد شهر وطريقة تقديمها : —

يبدأ بإعطاء الجبن الأبيض قطعة صغيرة قبل المهلبية وفي اليوم الثاني يزداد الحجم إلى الضعف حتى يصل إلى قطعة في حجم البيضة المتوسطة وتستكمل الوجبة من المهلبية .

ثم يبدأ في إعطاء صفار البيض المسلوق في محدود قطعة صغيرة في حجم الحمصة ويضاعف الحجم في اليوم التالي إن لم تحدث مضاعفات .

وفي اليوم الثالث يعطى نصف الصفار . أما في اليوم الرابع فيعطى الصفار كاملاً ... ولكن كثير من الأطفال يلتصق الصفار بسقف

حلقتهم ولا يستطيعون ابتلاعه .

ولذا فأسهل طريقة هى إذابة نصف الصفار ثم الصفار ، كاملاً فى فنجان من اللبن المستعمل فى إرضاع الطفل . ويعطى هذا المخلوط بالملعقة . وبعد ذلك نبدأ فى تقديم بياض البيض فنقدم له قطعة صغيرة .. على أن تزداد بقدر قليل يوماً بعد يوم .

وفى خلال أسبوع يكون الطفل قد بدأ يأخذ بيضة كاملة قبل المهلبية وهنا نبدأ فى إعطائه البيض والجبن بالتبادل كل منهما فى يوم وذلك قبل وجبة المهلبية ...

بعد ذلك نبدأ فى إعطائه اللحوم لحم أحمر أو كبدة بتلو أو كبدة دجاجة أو قطعة من صدر أو دهبوس الفرخة .

وطريقة تقديم اللحم : —

إما تقطيعه قطعاً صغيرة بعد سلقه ، وإضافته إلى شوربة الخضار المجهرة بالطريقة السابق ذكرها .

وإما إضافة القطعة نيئة إلى مكونات شوربة الخضار ، وطهى الجميع سوياً مع ضرب الكل فى الخلاط .

ويلاحظ أنه فى الشهر السادس أو التاسع يجب أن يكون الطعام

نحنشاً بعض الشئ وأن تكون فيه قطع صغيرة لتعود الطفل على بلع الطعام الخشن واستساغته .

لا يعطى الطفل البيض نيئاً فى اللبن : —

وذلك لأسباب كثيرة .. أهمها أن البيض المسلوق جيداً سهل الهضم .. كذلك البيض النيئ أكثر نسبياً فى إصابة الأطفال بالحساسية .

وأهم من ذلك كله أن صفار البيض يحتوى دائماً على بعض الميكروبات التى تقتلها الحرارة العالية ... فإذا لم يسلق البيض جيداً خصوصاً فى الصيف تسبب هذه الميكروبات النزلات المعوية .

وفى الشهر الثامن أو التاسع يمكن إعطاء البيض على شكل عجة مطهية فى قليل من الزبد وبذلك يتعود الطفل على طعم جديد ويستفيد من الزبد غذائياً .

مصادر البروتين التى يمكن إعطاؤها للطفل كبديل للحوم والفراخ : —

يعد الجبن واللبن والبيض من مصادر البروتين كاللحم تماماً . وليس المفروض أن يقدم اللحم أو الفراخ يومياً .

كذلك يمكن استعمال فنجان من الشوربة الخاصة بالعائلة أو تجهيز شوربة الخضار بوضع البطاطس والكوسة والجزر مع قطع عظام

(مواسير) وسلقها جيداً بذلك نحصل على فائدة غذائية منها ومن النخاع الموجود بداخلها .

ويمكن استعمال الفول كمصدر هام للبروتين ولكن المشكلة أن لدى بعض الأطفال نقص خلقى فى انزيمات الجسم مما يتسبب فى تقصير كرات الدم الحمراء اذا تناول الطفل وجبة من الفول وهو ما يسمى حساسية ضد الفول ، وهى تسمية خطأ ولكنها متداولة . ولما كانت هذه الحساسية عادة (إن وجدت) خطيرة تهدد حياة الطفل وتستلزم علاجاً حاسماً وسريعاً .. فإننا عادة ننصح بتأجيل تناول وجبة الفول حتى نهاية العام الأول .. حيث يكون لدى الطفل من المقاومة ما يمكنه من التغلب على أزمة الحساسية هذه .

اعطاء الفاكهة للطفل : —

بعد إعطاء الطفل الخضار باللحم يمكننا اعطاؤه الفواكه . والحقيقة أن الفاكهة أسهل فى الهضم ، ولكن الأطفال الذين يتذوقون الفاكهة قبل نعودهم على الخضار يفضلون الفاكهة عن الخضار ... ولذا يستحسن أن يقدم لهم الخضار حتى نعودهم عليه ثم نقدم لهم الفاكهة كحلوى بعد تناول وجبة من الخضروات أو وجبة من الزبادى أو المهلبية كتكملة لها .

الفواكه التى يمكن تقديمها للطفل

أفضل الفواكه فائدة للطفل : —

الموز. — الكمثرى — التفاح المصرى — الخوخ — المشمش .
 وكلها يمكن تناولها مضروبة أو مبشورة أو مسلوقة في ماء مسكر على
 شكل كومبوت عدا الموز طبعاً .

ومن الفواكه التي يفضل الابتعاد عنها البطيخ والشمام لقلة فائدتها
 الغذائية من ناحية ولأنها تسبب للطفل عادة نزلات معوية وقولونية من
 ناحية أخرى .

ومن كل ما سبق نلخص جدول تغذية الطفل عند سن ٨ — ٩
 شهور فيما يلي :

تغذية الطفل عند سن ٨ أو ٩ شهور : —

٦ صباحاً	رضعة
٩ صباحاً	بيضضة مسلوقة جيداً أو عجة .
	أو جبن أبيض أو نستو بالسكويات
	أو لبابة خبز مع أو بدلاً من المهلبية .
١ ظهراً	شوربة خضار مع لحم أو فراخ — موز
٥ مساءً	فتجان عصير لبن زبادى — كومبوت أو موز .
٩ مساءً	رضعة .

متى يستعمل اللبن الحليب غير المجفف

بعد الشهر السادس يمكن للجهاز الهضمي للطفل أن يقوم بهضم وتمثيل اللبن الحليب (غير المجفف) — ولكن يحسن تأجيل استعماله إذا كان الجو حاراً أو إذا كان مصدر اللبن غير مأمون .. وفي جميع الاحوال والحالات يجب غلي اللبن جيداً وتبريده قبل استعماله .

ويستعمل هذا اللبن كبديل للألبان الصناعية . أما إذا كان الطفل يرضع من ثدي أمه ، فالأفضل تأجيل استبدال رضاعته باللبن الحليب .

أسباب وعلاج رفض الطفل وجباته أحياناً : —

١ — قد يرفض الطفل صنفاً معيناً كالزبادى أو المهلبية أو الخضار والسبب طبعاً هو الملل . والحل هنا هو استبدال الوجبة المرفوضة بوجبة أخرى مقبولة لديه على أن يعاد تقديمها بعد أسبوع أو أسبوعين لتقديمها ثانياً بعد أن يكون قد نسيها .

٢ — أما إذا كان الطفل يرفض جميع الوجبات فأغلب الظن أن السبب هو بدء ظهور الأسنان . والحل هو دهان اللثة بالمهدئات والعودة إلى استعمال الرضعات ولكن بالكوب والمعلقة وليس بالزجاجة ..

٣ — أما إذا استمر يرفض تناول الرضعات فلا بد من عرضه على الطبيب المختص .

ميعاد تذوق الطفل الأطعمة العادية : —

يستحسن عند بلوغ الطفل الشهر التاسع أو العاشر أن يبدأ في تذوق بعض أصناف الأطعمة السهلة في طهيها مثل الارز ، المكرونة ، الشعيرية ، الكوسة ، الفاصوليا ، البازلاء ، البطاطس المحمرة أو المطبوخة .

فإذا استساغها فيمكن استبدال وجبة شوربة الخضار الخاصة به بطبق من الأرز أو الشعيرية المخلوطة بملقة أو اثنتين من هذه الخضروات . أما إذا لم يستسيغها فتؤجل شهراً ثم تكرر المحاولة .

تغذية الطفل في الشهر العاشر حتى الثاني عشر : —

هنا تبدأ محاولة استعمال الكوب لاعطاء اللبن بدلاً من الرضاعة الصناعية كذلك يبدأ في إطعامه بعض أصناف الأطعمة التي تتناولها الأسرة فيصبح الجدول على النحو التالي :

٦ صباحاً كوب لبن مخلوط بملقة كاكاو أو شاي لاعطائه طعاماً مقبولاً

١٠ صباحاً بيض أو جبن أو حلاوة وخبز أو مهلبية .

١ مساءً أرز أو شوربة أو مكرونة مخلوطة بالشعرية أو بملقتين بطاطس أو كوسة أو بسلة من نفس طعام الأسرة فاكهة .

٥ مساء زبادى أو مهلبية أو جبن وبسكويت أو عسل أو مربى
وبسكويت وفاكهة .

٩ مساء كوب لبن .

تغذية الطفل بعد الشهر الثانى عشر : —

بعد الشهر الثانى عشر يأكل الطفل كما يأكل باقى أفراد الأسرة تماماً
بالإضافة إلى كوب لبن صباحاً وآخر قبل النوم .

ملاحظة هامة : —

ومن المهم أن نذكر هنا أن هذه الجداول مثلها مثل باقى التعليمات
المذكورة فى هذا الكتاب كلها تقريبية . ويجب عدم التقييد بها أو مخالفة
نصيحة الطبيب المختص ، أو الانزعاج لعدم التمكن من تنفيذها حرفياً ،
فلكل طفل ظروفه الخاصة ومزاجه وشهيته . والغرض الأساسى من هذا
الكتاب هو وضع خطوط عريضة للاسترشاد بها فقط ، وليس لاعتمادها
قانوناً ملزماً .

الباب الثاني عشر

تغذية الطفل من سن سنة إلى ست سنوات

- (١) ما يجب أن تعرفه الأم عن الطعام .
- (٢) الغرض من تغذية الطفل .
- (٣) أنواع الأطعمة وفائدتها للطفل .
 - ١ — أطعمة الطاقة .
 - ٢ — أطعمة النمو .
 - ٣ — أطعمة الحماية .
- ٤ — احتياجات الطفل الأخرى .
 - ١ — أشعة الشمس .
 - ٢ — الماء النقي .
 - ٣ — الطعام النظيف .
- ٥ — أمراض سوء التغذية التي يتعرض لها الأطفال .

ثانياً : — تغذية الطفل من سن سنة إلى ست سنوات

تعتبر هذه الفترة من أخرج فترات ثمر الطفل وخاصة بالنسبة لتغذيته إذ أنه خلال هذه الفترة يستغني عن لبن الأم الذى يمدّه باحتياجاته من السعرات والبروتين ومعظم الأملاح المعدنية والفيتامينات ، وفى هذه الفترة يستبدل لبن الأم تدريجياً بأطعمة أخرى حتى تحل تماماً محل لبن الأم .

وعند عمل وجبات الطفل فى هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلى : —

فى هذه المرحلة من العمر يحتاج الطفل إلى الأطعمة التى تعمل على نموه بالمعدل الطبيعى وتضمن إمداده بالطاقة اللازمة لحركته ونشاطه وأيضا إمداده ، بالحيوية ووقايته من الأمراض — ولهذا يجب أن تحتوى الوجبة على عنصر البروتين اللازم للنمو وخاصة البروتينات الحيوانية ، وأيضا مصدراً للطاقة مثل الحبوب كالأرز والقمح .

يجب أن تحتوى على مصدر للأملاح المعدنية والفيتامينات مثل الفواكه والخضروات — وذلك لإعطاء الطفل الحيوية والقدرة على مقاومة الأمراض .

ويجب أن تكون هذه الوجبات مطهية جيداً حتى لا تكون عسرة الهضم .

(١) فيما يلى ما يجب أن تعرفه الأم عن الطعام ؟

أطعمة الأطفال عادة فقيرة ، وعادة لا يحصل الأطفال على كل ما يحتاجون إليه من الطعام فى هذه السن (١ — ٦ سنة) .

لذلك يجب أن تعرف الأم انواع الأطعمة التى يجب أن يتناولها الأطفال حتى يكونوا أصحاء ، وحتى يمكن مساعدة الأم على معرفة كيفية إمداد طفلها بالغذاء المناسب وأن تعرف أن انواع الأطعمة التى يتناولها الأطفال هامة للغاية .

كذلك تحتاج الأم الى معرفة ماذا يحدث للأطفال الذين لا يتناولون — ما يحتاجون إليه من طعام ، وأن تعرف أن الاغذية الفقيرة يمكن أن تؤدي إلى نقص فى النمو وإلى المرض .

(٢) الغرض من الغذاء :

كل طفل يحتاج إلى الغذاء لثلاثة أسباب : —

١ — لمساعدته على النمو (بناء الجسم) وتعويض الفاقد من خلايا الجسم .

٢ — لحمايته من المرض

٣ — لإمداده بالطاقة واللعب والأنشطة الأخرى .

ولا توجد مادة غذائية واحدة يمكن أن تفعل كل هذا ما عدا اللبن لأنه يمكنه تقريباً أن يفعل كل هذا لأنه يحتوى على معظم المواد الغذائية المطلوبة ، ورغم ذلك فمعظم أطفالنا يحصلون على قليل من اللبن ، وقد لا يحصلون عليه ، رغم فائدته الكبيرة .

(٣) أنواع الأطعمة وفائدتها للطفل : —

أيضاً الفائدة الغذائية لأى طعام تتوقف على كمية ونوع المواد الغذائية التى يحتوىها .

١ — بعض الأطعمة تمدّه بالطاقة .

٢ — وهناك أطعمة تحتوى على كمية كبيرة من البروتينات (البروتين يمد الجسم بمواد البناء اللازمة للنمو) .

٣ — وثمة أطعمة تعد مصدراً غنياً للفيتامينات والأملاح حيث أن الفيتامينات تقى الجسم ضد المرض وتحفظه بصحة جيدة .

وحيث أنه لا توجد مادة غذائية واحدة تحتوى على جميع إحتياجات الجسم من الغذاء ، لذلك يجب أن يحصل الطفل على غذائه اللازم للصحة والنمو وذلك بتناول عدة أنواع مختلفة من الأطعمة .

١ — أطعمة الطاقة : —

الأطعمة التى تمد الجسم بالطاقة تشكل أساساً الجزء الأكبر من أطعمة معظم الناس لأنها أغذية أساسية يعتمد عليها الناس لإشباع الجوع وهى

عادة أرخص الأطعمة . ومن أطعمة الطاقة : الحبوب كالقمح والأرز والذرة والدرنيات مثل البطاس والبطاطا .

أهمية وفائدة أغذية الطاقة :

١ — بالإضافة إلى الطاقة فإن هذه الأغذية الأساسية التى تحوى البروتين (المادة اللازمة للنمو) موجودة فى الحبوب لكنها لا تحتوى على كل المواد اللازمة للبناء والتمو حتى ولو أعطى الطفل كميات كبيرة من الحبوب .

أما إذا أضيفت كمية بسيطة من اللبن الجاف إلى الحبوب فإن ذلك يرفع قيمتها الغذائية بدرجة كبيرة .

٢ — ثم إن هذه الأغذية الأساسية (أغذية الطاقة) تحوى بعض الفيتامينات والأملاح فمثلا القمح يحتوى على الحديد اللازم للدم ولكن إذا تحول الحب إلى دقيق أبيض فسوف يفقد كثيراً مما يحتويه من حديد .

٣ — السكر يمد الجسم بالطاقة ولكنه يستعمل للتخلية وليس كطعام متكامل ولا يمد الجسم بغير الطاقة . والإكثار من السكر يمكن أن يؤدى إلى تسوس الأسنان وفقد الشهية .

٤ — الدهن الحيوانى والزيت النباتية تمد الجسم بكميات كبيرة من الطاقة ، حتى لو أعطيت بكميات بسيطة كما أنها أيضا تمد الجسم بيفيتامين (أ) وما لم يعط الطفل كميات كافية من أطعمة الطاقة ،

فإن بروتين الجسم سوف يستعمل للطاقة أكثر منه للنمو .

٢ - أطعمة النمو (البناء) : —

أفضل أطعمة النمو هي الأطعمة الحيوانية مثل اللحم والدواجن واللبن والجبن والبيض والسمك . وتحتوى على مواد البناء اللازمة للجسم ويجب أن يتناول الطفل أغذية غنية بالبروتين يومياً (أطعمة البناء والنمو) .

إن الطفل يحتاج إلى بروتين أكثر من غيره لأنه في دور النمو لذلك يجب أن يحصل يومياً على قدر بسيط على الأقل من مصدر بروتين حيوانى ، ويمكن أن يقدم له مثلاً كمية قليلة من اللبن عند كل وجبة ، وبذلك يكمل البروتين الذى فى اللبن البروتين الناقص فى الأطعمة الأخرى .

كذلك تعتبر البقول مصدراً غنياً بالبروتينات اللازمة للنمو وهى أرخص من الأغذية الحيوانية . وهذه البقول كالفول والعدس ، والحمص وغيرها تحتوى على كمية كبيرة من البروتين ويفضل خلط البقول مع بعضها حيث أن البروتين فى كل منها يكمل ما هو موجود فى الأخرى .

والأغذية الحيوانية والبقول تحتوى أيضاً على الأملاح والفيتامينات . واللحوم ومعظم البقول تمد الجسم بالحديد وكذلك اللبن والسمك يمدان الجسم بالكالسيوم اللازم للعظام كما أنها تمد بالفيتامينات .

تأثير عدم حصول الطفل على القدر الكافي من البروتين : —

ما لم يحصل الطفل على قدر كاف من البروتين سيكون نموه أقل من المعدل الطبيعي . وقد يمرض الطفل بأمراض سوء التغذية كمرض الكواشيكرور ومرض الهزال ، والتي يكثر حدوثها بين الأطفال قبل الرابعة من العمر . والطفل الذي يصاب « بالكواشيكرور » يكون ضعيفاً ، جاف الشعر ، جسمه متورم .

أما مرض الهزال فيجعل الطفل هزياً ضعيفاً . ووجهه كالعجائز كرجل عجوز .

٣ — أطعمة الحماية : —

وتعد الفواكه والخضروات من أهم مصادر الفيتامينات والأملاح . والفيتامينات والأملاح لازمة للأطفال لحمايتهم ضد الأمراض ، كما أنها تحفظ الدم والعظام والعيون والجلد والأسنان واللثة في حالة صحية سليمة .

لذلك فإن الأطفال يحتاجون إلى تناول أنواع مختلفة من الخضروات والفواكه مثل :

١ — الخضروات الورقية الداكنة الخضرة ، وهذه الخضروات مصدر هام لفيتامين (أ) الذي يساعد على حماية الجسم والعيون من المرض .

وكذلك الخضروات الداكنة مصدر هام للحديد والكالسيوم وبعض فيتامين ب .

٢ — الخضروات الصفراء والفواكه الصفراء الناضجة مثل الجزر والبطاطا والمango والليمون تمد الجسم بفيتامين (أ) .

٣ — البرتقال ، الجوافة ، المانجو ، الطماطم ، غنية بفيتامين ج المفيد للدم واللثة .

تأثير نقص الفيتامينات والأملاح في غذاء الطفل : —

عندما تنقص الفيتامينات والأملاح بالجسم فإن صحة الأطفال الذين لا يتناولون الإحتياجات الكافية منها قد تتعرض للآتي : —

١ — نقص فيتامين (أ) مثلاً يحدث جفاف العين وفقد الإبصار ويمكن الوقاية منه بتعاطي الخضروات الداكنة والفواكه الصفراء والخضروات الصفراء .

٢ — كما أن نقص فيتامين (ج) يسبب نزيف اللثة والمفاصل وعدم نمو العظام جيداً .

٣ — نقص فيتامين (ب) يحدث البلاجرا والبري بري . وتنتشر البلاجرا في المناطق التي تتخذ من الذرة غذاءً أساسياً . وهذا المرض يحدث تغيرات في الجلد وإسهال كما أن له تأثير على الأعصاب . ومرض البري بري غالباً ما يصيب الذين يتناولون الأرز كغذاء أساسى وهذا

المرض يؤثر على الجهاز العصبى والجهاز الهضمى كما يصيب القلب .

(٤) أشياء أخرى يحتاجها الأطفال : —

١ — أشعة الشمس بوفرة : —

أشعة الشمس مهمة جدا لنمو وصحة الأطفال لأنها تمد الجسم بحاجة من فيتامين (د) الذى يؤدي نقصه إلى الإصابة بلين العظام والكساح .

فى بلادنا المشمسة ليس ثمة حاجة لهذا الفيتامين طالما أن الطفل يتعرض لأشعة الشمس ، وأفضل الفترات لتعريض جسم الطفل لأشعة الشمس عندما تكون الشمس مائلة ، أى قبل العاشرة صباحا تقريبا ، وبعد الرابعة مساء . ورغم هذا فإن بعض الأطفال لا يحصلون على أشعة الشمس اللازمة لأن معظم الأمهات يحفظون أولادهم داخل المنزل معظم اليوم . وكذلك يغطون معظم الجسم بالملابس . الأمر الذى يحجب أشعة الشمس عن جلدهم .

٢ — الماء النقى : — كل الأطفال حتى الرضع يحتاجون لشرب الماء يوميا لأن الماء الذى يأخذونه عن طريق الطعام غير كاف . لذلك يحتاجون إلى الماء على أن يكون نقياً معقماً .

وفى حالة عدم وجود الماء النقى يجب غلى الماء لمدة عشرة دقائق على الأقل قبل أن يستعمل للشرب .

٣ — الطعام النظيف : — الطعام الملوث مثل الماء الملوث ، كلاهما

يمكن أن يسبب الإسهال . هذا المرض سبب رئيسى لموت معظم أطفالنا . والإسهال غالبا ما يصيب الأطفال من سن ٦ شهور حتى سن ٣ سنوات . وهذه هى السن التى يبدأ فيها الأطفال تناول الأطعمة الخارجية . ويمكن أن تنتقل بسببها (أو بسبب تلوث كوب أو ملعقة) الجراثيم إلى الأطفال مباشرة — ومما يساعد على التلوث أيضا الجو الحار ، وانخفاض المستوى الصحى للبيئة

بعض علامات الخطر فى حياة الأطفال : — الأطفال الذين لا يتناولون الأغذية الكافية قد لا يصابون بالأمراض الناتجة عن سوء التغذية مثل الكواشيكور وبالهزال فحسب بل يكونون أيضا ضعفاء ومعرضين للأمراض المذكورة والأمراض المعدية ، حيث تقل مناعتهم ويحتاجون إلى فترة أطول للتغلب على المرض . بل وكل مرض يصيبهم يستهلك الغذاء من أجسامهم ويتركهم أكثر ضعفا . وقد لا يستطيعون مقاومة أمراض الطفولة مثل الحصبة والسعال الديكى . وبمعنى آخر فالأطفال الذين يعانون من عدم كفاية الأغذية عادة يموتون بسبب الأمراض التى يشفى منها وبسرعة الأطفال الأغنياء فى التغذية .

ويمكن تلخيص أعراض أمراض سوء التغذية فيما يلى :

١ — يكون وزن الطفل أقل من الوزن الطبيعى لسنه ، كما يكون معدل الزيادة فى وزنه (درجة النمو) أقل من زميله . وكذلك الحال بالنسبة للطول .

- ٢ — يظهر الطفل مجهدا كل الوقت .
- ٣ — لا يميل الطفل إلى الجرى أو اللعب أو الحركة في المنزل أو خارجه .
- ٤ — سرعان ما يحل التعب بالطفل بمجرد قيامه بمجهود بسيط .
- ٥ — عضلات الساقين والذراعين تكون ضعيفة وليئة .
- ٦ — الشفتان تكونان خشتين جافتين ، وقد تصاب بتشققات في جوانبهما .
- ٧ — لا تكون عنده رغبة في تناول الطعام .
- ٨ — لا يظهر الطفل أى اهتمام للأشياء حوله .
- ٩ — يصبح الطفل عرضة لنزلات البرد والأمراض المعدية الأخرى . كما يحتاج إلى وقت أطول للتغلب على المرض .

الجزء الثانى

الصحة النفسية لطفل الحضانة

الفصل الثالث : مرحلة الحضانة (من سن ٣ سنوات إلى سن ٦ سنوات)

الباب الأول : أهمية مرحلة الحضانة

الباب الثانى : نمو الطفل فى مرحلة الحضانة

الباب الثالث : حاجات نمو الطفل فى مرحلة الحضانة

١ — حاجات النمو الجسمى لطفل الحضانة

٢ — حاجات النمو العقلى لطفل الحضانة

٣ — حاجات النمو الانفعالى لطفل الحضانة

٤ — حاجات النمو الاجتماعى لطفل الحضانة

الباب الرابع : الأسرة والصحة النفسية لطفل الحضانة

الباب الخامس : اللعب .. والصحة النفسية لطفل الحضانة

الباب السادس : الحرية .. والنشاط .. والخبرة الشخصية لطفل الحضانة

الباب السابع : احترام شخصية طفل الحضانة .. وصحته النفسية .

الباب الثامن : اسئلة الأطفال في مرحلة الحضانة

الباب التاسع : العقاب .. والصحة النفسية لطفل الحضانة

الباب الأول

أهمية مرحلة الحضانه

١ — تعريف مرحلة الحضانه

٢ — أهمية مرحلة الحضانه

(١) لأنها تستقبل الحياه

(٢) لأنها قوة حساسه

(٣) لانها مرحلة الخبرات والانطباعات الأولى

٣ — فرويد وأهمية مرحلة الحضانه

أهمية مرحلة الحضانة

(١) تعريف مرحلة الحضانة : —

مرحلة الحضانة هي السنوات الست الأولى في حياة الفرد ، من مرحلة الجنين إلى ان يبلغ نهاية السنة السادسة . وهي أيضا مرحلة الطفولة المبكرة .

وسنوات الحضانة تنتهى ببلوغ الطفل سن الالتحاق بالمدرسة الابتدائية .

(٢) أهمية مرحلة الحضانة : —

تعتبر مرحلة الحضانة من أهم مراحل نمو الطفل لأنها تتعلق بنمو الطفل من كافة النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية وذلك للأسباب الآتية :

أولا : —

لأنها مستهل الحياة : —

تعد مرحلة الحضانة تكملة وامتداداً لمرحلة الجنين ولذلك فهي مرحلة تمهيدية لما يتلوها من مراحل النمو ، أو بالأحرى هي أولها وبدايتها . ومن ثم تكون الأساس الذى تركز عليه حياة الفرد من المهد إلى أن يصير كهلاً .

وهناك مثل الإنجليزي قديم يقول « إن البداية الحسنة نصف العمل »
وقياساً عليه ، فإننا إذا أحسنّا تربية الطفل في سنوات الحضانة فكأننا
قد قمنا بنصف تربيته . فإذا صلح الأساس بالتربية الرشيدة صلح البناء .
وإن أحسنت البداية في الحياة كانت خير كفيل لسلامة الفرد الصحية
والنفسية .

وفي هذا يقول افلاطون « إن المخلوق ، نباتاً كان أو حيواناً مستأنساً
أو برياً ، إذا بدأ نموه بداية جيدة ، كانت أهم خطوة نحو تحقيق أحسن
ما تنطوى عليه طبيعته من إمكانيات وقد أظهرت التجربة هذه الحقيقة
المرة تلو المرة » .

في اوائل القرن السابع عشرة أكد كومينوس Comenius أن
الانطباعات الأولى للطفل لا بد أن تخلق المستويات الخلقية وأن عاداته
المبكرة لا بد أن تغرس فيه معاني الفضيلة .

وكان من أهم تعاليم هذا المربي « أن التربية نمو متكامل للفرد ككل
ولو أردنا أن يكون البناء ثابتاً فلا بد من حسن إرساء الأساس .

وقد أثبت فروبيل Froebel وهو أحد العلماء المتخصصين في التربية
من تجارية في التدريس في المدرسة التي أنشأها ، ثم من عمله في إعداد
المدرسين بعد ذلك كيف أن تربية النشء تصعب وتتعرّض في المراحل
المختلفة بسبب إهمال تربيتهم في سن ما قبل المدرسة . وكيف أنه من
الجوهري إذن لكي يسير نموهم سيراً سليماً وتصلح تربيتهم مستقبلاً

أن نبدأ البداية الصحيحة برعايتهم وتعهدهم منذ نعومة أظافرهم .

وفي العصر الحديث الحافل بأبحاثه العميقة في النمو الجسمي والعقلي والنفسي تأكدت هذه الحقيقة بالأكثر وأصبح معروفاً الآن أن أسس الصحة الجسمية والعقلية والنفسية ، والنموذج الذى يمتد به الطفل في تفتح شخصيته إنما تبدأ في مرحلة الحضانة . وبعد هذه المرحلة يكون النمو في الواقع امتداداً أو تعديلاً وتحسيناً للنموذج الأصلي الذى تشكلت به شخصية الطفل .

أكد سير جورج نيومن (Sir George Newman) كبير أطباء الصحة النفسية بمدارس إنجلترا عام ١٩٣٦ في تقرير رسمى قدمه عن صحة تلاميذ المدارس الأولية وما بعدها .

(إن مرحلة الحضانة حاسمة من الناحية الصحية والنفسية ، وإن كثيراً من المواقف الجسمية والعقلية التى تظهر عند تلاميذ المدارس الأولية وما بعدها يمكن تجنبها إذا عمل منذ البداية على وقاية الأطفال منها بالعناية الرشيدة بهم في سنوات الحضانة .

فإذا أردنا أن نتلافى خطر انفجار الماء من الصنبور فالواجب علينا أن نقفل المحبس الام .)

ومن الناحية النفسية والخلقية يؤكد (سيرل بيرت Cyril Burt) استاذ علم النفس الإنجليزى المشهور الذى درس الأحداث دراسة نفسية واجتماعية مستفيضة : أن مرحلة الحضانة فترة جوهرية لها أهميتها البالغة ،

ففى أثنائها تتأصل فى الشخصية أسس الأخلاق الفاضلة كما تفرس أيضا بذور الانحراف المزاجى . وفى مكان آخر أبرز نفس العالم النفسانى تأثير الأسرة فى الطفولة المبكرة .

(١) التربية الحضائية التى تبت فى نفوس الأطفال بذور النعمة والحقد والخوف ، هى المسئولة أولا وأساسا عن كثيرا من حالات الانحراف والجنوح والخروج على قواعد وقوانين المجتمع .

(٢) ان التربية الحضائية التى تحرم الطفل نعمة الحب ومتعة الشعور بالأمن والإستقرار تجعله عدائياً يفضّل فى مصادقة الناس والتعامل معهم فى مراحل المستقبل .

(٣) التربية الحضائية التى تدلل الطفل فى صغره تعلمه أن يتوقع التدليل فى كبره سواء من زملائه أو رؤسائه أو من زوجته أو حتى من أولاده أنفسهم .

ثانياً :

أنها فترة حساسة :

إن فترة الحضانة فترة المرونة والقابلية للتعلم وتطور المهارات :

(١) — مرحلة الطفولة المبكرة فترة النشاط الأكبر والنمو العقلى الأكبر حيث ينموخ الطفل بمعدله فى السنة الأولى ، ثم يقل معدل نموه نسبياً وبالتدريج بعد ذلك . وهذا النمو السريع فى جهاز الطفل العصبى

يقترون بدرجة كبيرة من المرونة وقوة هائلة على التعلم وقابلية شديدة للتأثر بمختلف المؤثرات ، وما يتصل بها من عوامل التربية المتعددة .

(٢) — في هذه الفترة الحساسة من حياة الطفل ، تلعب البيئة دوراً حيوياً وتكون عاملاً جوهرياً في تكوين شخصية الطفل .

فإذا توفرت للطفل البيئة الخاصة الغنية ، بما يستثير الانتباه ، ويغذى حب الاستطلاع ويدفع على النشاط ، ويسير له أن يعبر عن قدراته المنبثقة وقواه الابتكارية ... فإنه يسير قدماً في اكتساب المهارات والمعلومات ويتقدم نحو التضج بقوة ويسر وتلقائية وبدرجة يستحيل عليه أن يصل إليها بعد ذلك إذا ما انتهت الفترة الحساسة وبدأ يدخل في فترات ومراحل أخرى للنمو .

وفي هذا المجال قال الحكماء : —

أطرق الحديد وهو ساخن . التعلم في الصغر كالنقش على الحجر .
ولاشك أن مفهوم التعلم المقصود في هذه العبارة هو التعلم بمعناه الواسع في اكتساب المهارات والمعلومات .. الخ . فالطفل الذي يحرم فرص التعليم واكتساب المهارة أثناء هذه الفترة الحساسة يخسر خسارة لن تعوض . وذلك لأن القدرات والمواهب الطبيعية إذا لم تلق ما تحتاج إليه من الرعاية الكاملة وفي الوقت المناسب فإنها إما أن تذبل وتموت ، أو تظل طفيلية ، وحتى إذا صادفها شيء من الحظ تنمو نمواً ناقصاً مشوهاً .

(٣) — يقول (ارنولد جيزل A . Gesell) وهو من العلماء الذين كرسوا حياتهم للبحث في علم نفس الطفل في العصر الحديث :

لن يتاح ابدا للعقل والخلق والروح أن تسير قدماً بنفس السرعة التي كانت تسير بها في الفترة التكوينية التشكيلية لما قبل المدرسة . ولن يتاح أبدا للعقل نفس الفرصة التي أتاحت في باكورة الطفولة من ناحية إرساء أسس الصحة العقلية .

(٤) ويقول كوللان وصو من علماء الصحة النفسية للطفل :

إن مرحلة الحضانة في الواقع امتداد لمرحلة الجنين وتكملة لها ، ولذلك فإن الأخطاء التي تحدث من إهمال ورعاية يكون من الصعب بل من المستحيل أحيانا تصحيحها ، بحكم فوات فرصة التصحيح وبحكم أنها تشبه العاهة الولادية .

وينشأ عن مثل هذه الأخطاء التي تحدث مبكراً ما تراه من طفولة عقلية لدى بعض الناس المكتملين ، وهي عاهة تنجم عن توقف النمو ، وجعلت من الصعب على الإنسان أن يتكيف مع الوسط الإجتماعي في كثير من المواقف .

ثالثاً : —

إنها مرحلة الخبرات والانطباعات الأولى : —

إن التحصيل العميق لكثير من الناس ذوى الشخصيات السوية

والشخصيات المعتلة ليؤكد بمزيد من الوضوح حقيقة هامة هي :

(أن نشاطات الطفل وخبراته المبكرة تلعب دوراً كبيراً في تكوين شخصيته وأخلاقه)

ولهذا نجد أن معظم الباحثين في الأسباب التي تجعل الشخص مسيطراً أو قنوعاً ، مقداماً أو هيباً — خيراً أو أنانياً ، مسالماً أو عداوياً ، متفائلاً أو متشائماً ، متواكلاً على الغير أو إستقلالياً — منظماً أو فوضوياً ، جباناً أو شجاعاً .

ينشدون التفسير والإيضاح لفهم هذه الأنماط المختلفة للشخصية وذلك بالرجوع إلى مجموعة الخبرات والعادات والاتجاهات التي اكتسبها الفرد في مرحلة الحضانة أو سنوات الطفولة الأولى .

وذلك لأن خبرات الطفل الأولى لها أهميتها البالغة في حياته لأنها تترك آثارها على جهازه العصبي ، وتظل تؤثر دائماً على جميع خبراته التالية وتجبرها إلى نفس الاتجاه الذي درجت عليه .

أمثلة توضح ذلك : —

١ — إذا درج الطفل في سنواته المبكرة على الخوف من الغرباء الذين يراهم قرب منزله كرجل الشرطة أو الباعة أو من شابههم ، فإن ذلك يغرس فيه الإتجاه إلى النفور والتهيب من الناس الذين لا يعرفهم .

٢ — ومن جهة أخرى : إذا كان الغرباء الذين يتعاملون مع الطفل

او يقتربون منه عطوفين عليه على إستعداد لمداعبته فإن هذا يغرس بالتدرج في شخصيته بذور الإقبال على الآخرين .

(٣) فرويد وأهمية مرحلة الحضانة : —

ومما يؤكد أهمية خبرات الطفل الأولى في مرحلة الحضانة ما اضافته العالم النفسى التماسوى « فرويد » إلى الطب النفسى من كشف وبحوث في موضوع الشخصية (السوية منها وغير السوية) .. وقد أكدت أن أخطر الصراعات وأبقاها أثرا في شخصية الفرد ومصيره النفسى ومستقبله العاطفى وسلوكه الإجتماعى هى صراعات الطفولة اللاشعورية ، تلك الصراعات الأساسية الجذرية التى تتكون في مرحلة الحضانة وبخاصة أثناء مرحلتى الرضاعة والفطام ، وصلات الطفل بأمه ، ثم أبيه وإخوته وأقرانه في اللعب ، والتى تعتبر من أهم العوامل الممهدة للإصابة بكثير من الوان الأمراض النفسية والعقلية في حياة الفرد .

مما سبق : وضحت تماماً أهمية مرحلة الحضانة في تشكيل شخصية الطفل ، وفي توجيهها نحو الصحة أو المرض ، نحو السواء أو الاعتلال ، نحو الخير أو الشر .

لذلك :

يجب أن تحظى تلك المرحلة بأسبقية معينة واهتمام خاص ، بكل أوجه

التخطيط الاجتماعى ؛ وبكل أوجه الرعاية والتربية الممكنة على المستوى
الحكومى والأهلى .

الباب الثاني

نمو الطفل في مرحلة الحضانة

- ١ - تعريف النمو
- ٢ - أهمية تقسيم النمو الى مراحل
- ٣ - وحدة النمو .
- ٤ - مظاهر النمو ترتبط بعضها مع بعض ارتباطا وثيقا .
- ٥ - مظاهر النمو مستقلة بعضها عن بعض استقلالا نسبيا
- ٦ - الحقائق العامة للنمو .

نمو الطفل في مرحلة الحضانة

(١) تعريف النمو :-

النمو معناه العام سلسلة من التغيرات المستمرة المطردة التي تتجه نحو هدف نهائى هو اكتمال النضج . وهذه التغيرات تشمل : —

١ — التغيرات فى النمو الجسمى وتقدر بالتطور الحركى للطفل مثل الحبو والوقوف والمشى والجرى .

٢ — التغيرات التى تطرأ على قدرة الطفل على التعامل مع غيره فى الأسرة والمجتمع والجيرة وتوصف باسم النمو الاجتماعى .

٣ — كما أن الفرق بين إطلاق العنان لنوبات البكاء ، وثورات الغضب فى الطفولة المبكرة ، وبين إزدياد التحكم الذاتى الذى يظهر بالتقدم فى السن يعتبر دليلاً على النمو الانفعالى .

٤ — والقدرة على القيام بالأعمال الذهنية المجردة ، وتحصيل المعلومات واكتساب المهارات فى المواد الدراسية تعرف بالنمو العقلى .

(٢) أهمية تقسيم النمو إلى مراحل : —

إن النمو يسير فى مراحل متدرجة من التغيرات التى تتجه إلى الأمام لا إلى الوراء ، تتبع نسقاً معيناً إذا ما سارت فى طريقها الطبيعى وكل مرحلة منها تمهد لما بعدها . وجميع المراحل تهدف إلى غرض واحد نهائى هو النضج .

وأهمية التقسيم إلى مراحل توضح مما يأتي : —

١ — يوجه المربون والآباء إلى خصائص كل مرحلة وتوضح لهم طرق التربية الواجب إتباعها . فما يتبع مع طفل المرحلة الأولى لا يحسن إتباعه مع البالغين .

٢ — تساعد المدرسة على تغيير وسائل التفاهم وطرق التدريس ونواحي النشاط تبعاً لكل مرحلة حيث أن كل منها تختلف في خصائصها عن الأخرى .

لكل مرحلة أهميتها الخاصة : —

العملية مستمرة ، ولكل مرحلة أهميتها الخاصة ويكاد رأى علماء النفس يجمع على أن المرحلة الحضانية أهمية كبيرة في وضع أسس السلوك الذي يتبعه الطفل في جميع مراحل عمره ، وهنا تظهر قيمة التربية والتنشئة النفسية للطفل .

٢ — إن الطفل في كل مرحلة من هذه المراحل يمر بعدة تطورات نفسية : —

أ — ففي أول المرحلة يبدى عدم إهتمام

ب — ثم يجتاز صعوبة التدريب على العادات والواجبات الجديدة المطلوبة في مرحلته الجديدة .

ج — وأخيرا يصل إلى درجة الإستقرار والثقة .

مثال : —

أ — عند تعليم الطفل القراءة تراه في سن الخامسة وأوائل السادسة لا يبدى اهتماماً .

ب — بين السابعة والثامنة يجتاز صعوبة تعلم المهارة الجديدة .

ج — بعد ذلك في سن التاسعة وما بعدها تستقر المهارة عنده ويصبح واثقاً من ممارسة الخبرة فيؤديها صائبة .

(٣) وحدة النمو : —

إن النمو وحدة متكاملة والطفل ينمو ككل شامل تمتزج مظاهره وتتفاعل في مراحل مستمرة متغيرة متدرجة ، ومعنى ذلك أن كل مرحلة منها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها بحيث أن تقدم النمو أو اضطرابه أو تأخذه في مرحلة ينعكس على كيفية سيره في المجالات الأخرى .

مثال للقدرة الحركية على المشي : —

وهي مظهر من مظاهر النمو الجسمي : —

١ — تساعد في النمو العقلي للطفل لأنها تمكنه من الحركة وتشجعه على سهولة التنقل وبالتالي على إستطلاع بيئته .

٢ — تؤثر أيضا في سلوك الطفل الإنفعالي بطرق شتى ، لأنها

تساعده على الإقبال على المواقف التى تؤدى إلى اللذة والابتعاد عن المواقف المثيرة للخوف أو الغضب أو الألم .

٣ — تؤثر أيضاً فى النمو الاجتماعى ، فبالمشى تكثر إتصالات الطفل بغيره من الناس وتتسع خبراته معهم .

(٤) مظاهر النمو ترتبط بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً : —

فالطفل المتميز فى ذكائه يمتاز أيضاً فى إستعداداته الأخرى وقدراته المختلفة ، وفى ثباته الإنفعالى وفى تفاعله مع المجتمع ، وفى نموه العام وتدل الملاحظات العلمية على أن المتخلفين عقلياً يتأخرون فى نموهم الجسمى والنفسى والاجتماعى .

وتدل أيضاً على أن الأذكاء يراهمون قبل الاغبياء . هذا إذا تساوت جميع الظروف المختلفة الأخرى .

(٥) مظاهر النمو مستقلة بعضها عن بعض استقلالاً نسبياً : —

ومع ما بين مظاهر النمو من ارتباط وثيق فإنها مستقلة عن بعضها استقلالاً نسبياً .

أ — فقد يمضى النمو الحركى ويعطل النمو الجسمى لأسباب خاصة .

ب — قد يمضى النمو الجسمى والعقلى ويعاقب النمو الاجتماعى والانفعالى فكثيراً ما ينمو ناشئ إلى أن يبلغ طوله ستة اقدم وقد يقضى لى الدراسة سنوات طويلة إلى أن يحصل على شهادة عليا ، ولكنه من

ناحية تصرفاته وعلاقاته مع الآخرين يظل شبيها بالصغار ، فيتوقع مع المجتمع دائماً أن يكون مركز انتباههم واهتمامهم بشكل مبالغ فيه .

(٦) الحقائق العامة للنمو

لنمو بجميع مظاهره أو مجالاته حقائق عامة يسير بمقتضاها ويخضع لها ومن أهمها الحقائق التالية : —

اولا : —

النمو عملية تسير من العام إلى الخاص : —

(١) — في تعلم الطفل لأية مهارات جديدة ، نجده يحرك أغلب أعضاء الجسم عند تعلمه لتلك المهارات ، ثم يتطور به النمو وينمو نحو الإتقان والدقة فتختصر كثيراً من تحركاته . وينتهى به الأمر إلى أن يحرك الأعضاء الخاصة باداء هذه المهارة ، وأن تختصر حركاته على تحقيق هدف العمل الذى يقوم به .

وفيما يلي بعض الأمثلة التى توضح هذه الظاهرة : —

أ — فاذا لاحظنا الرضيع فى الأشهر الأولى من حياته . فمن حيث النمو الحركى نجد أن حركاته فى مبدأ الأمر تكون عامة منتشرة كلية بمعنى أنه يستجيب لأمه مثلاً بكل جسمه ثم تأخذه هذه الإستجابة الحركية فى التخصص فيبتسم لها ، كذلك نجده فى أول الأمر يحرك

جسمه كله ويندفع برمته لكى يصل الى لعبته ثم تتقدم به الأيام فيتعلم كيف يحرك يده فقط ليصل الى نفس اللعبة .

ب — وفى دراسة للتعاقب الحركى فى عملية مسك الأشياء لوحظ أن الوليد فى بادىء الأمر يأتى بحركة عامة من ذراعيه بأن دفعهما إلى الخلف ثم أعادهما فى إتجاه الشيء المراد مسكه ، وأخيراً مد يده إلى الشيء وأمسكه . والمسكة ذاتها تمر بعملية تخصص تبدأ باليد كلها ثم بمقابلة الإبهام بالأصابع (وذلك فى حالة الأشياء الصغيرة) يمسك الشيء بالتقاطه بين الإبهام والسبابة .

(٢) وفى النمو اللغوى الذى هو مظهر من مظاهر النمو العقلى نجد انه يبدأ بتطور صيحات الطفل الأولى . وإن الطفل يصور أصواتاً معينة للدلالة على ما يريد التعبير عنه قبل أن يكتسب القدرة على النطق بالكلمات المناسبة الصحيحة .

أ — ففى الشهرين الأولين : — يبدأ الطفل بأصوات وجدانية مبهمه فى شكل صراخ رتيب أو متقطع عندما يشعر بالبرد أو الجوع أو الألم أو الضيق من الليل وإفرازه .

ب — فى الشهر الثالث تصدر منه أصوات تدل على السرور والإبتهاج .

ج — فى الشهر الرابع يضحك بصوت مسموع كما يبدأ فى هذه السن أيضاً فى المناغاة .

وفي حوالى الشهر السابع يبدأ فى الثرثرة غير المفهومة . وقبل عامه الأول ، وما بعده بقليل يبدأ نطق الكلمات الصغيرة المقاطع مثل مم ، بب . ثم يتدرج إلى غيرها مما يسهل عليه نطقه .

ويلاحظ انه يستعمل الكلمات للدلالة على طلبات غير مميزة . ثم بعد ذلك يحدد معانى الكلمات ، ويقصرها على أشياء معينة وأمور محددة . حتى إذا ما وصل إلى عامه الخامس اتقن النطق بالجمل الكاملة التى تتكون من حوالى ست أو ثمانى كلمات .

(٣) وفى النمو الانفعالى نجد أن ما يمكن ملاحظته عند الطفل فى مبدأ ولادته لا يزيد عن مجرد تهييج عام مبهم ، او تعبير انفعالى عام لا تمايز فيه للإنفعالات بعضها عن بعض وكلما تقدمت بالطفل الأيام أخذت إنفعالاته تمايز وتتحدد .

فنلاحظ فى الشهر الثالث من العمر تميز حالتين انفعاليتين عند الطفل احدهما تعبير عن الضيق ، والأخرى تعبير عن السرور .

وفي الشهر السادس يمكن تمييز إنفعال الغضب والتقزز . وهكذا تقدم الطفل فى السن يطرد عنده ظهور الإنفعالات بوضوح كإنفعالات الإبتهاج والخوف والاشمئزاز والغيرة وغيرها .

(٤) وفى النمو الاجتماعى : — يقوم أساسا على نمو الشعور بالذات . نجد الاتجاه يسير من العام إلى الخاص فمنذ الميلاد يكون الشعور بالذات عند الطفل عبارة عن حالة من اللاتمايز البدائى بين الأنا

والعالم . ويكون الطفل والعالم في حالة اختلاط لا يجد شيئا يميزه عن الآخرين . ثم ينمو التمايز بين الطفل وبين الآخرين خطوة خطوة خلال تعامله مع الأشخاص حوله وبخاصة عند فطامه من أمه وتعلمه المشي والكلام .

وفي جوالى الثالثة تزول من نفسه حالة الشعور بالإختلاط والالتمايز . وتبرز عاطفة الشخصية عنده بشكل واضح فيكشف نفسه كذات مستقلة . وبإطراد نموه وتقدمه في العمر ، تتأكد له ذاته وتزداد وضوحا في نظر نفسه ويتمشى ذلك مع زيادة خبراته ، والفرص المتاحة له للإستقلال ، والإعتماد على النفس والتفاعل مع الغير ، والإتصال بهم .

ثانيا : —

النمو عملية تسير في اتجاه طولى مستعرض : —

من حيث الاتجاه الطولى يتطور نمو الفرد من قمة رأسه إلى أصبع قدميه . ومعنى ذلك أن الاجزاء العليا من الجسم تسبق الأجزاء السفلية في نموها البنائى والتكوينى والوظيفى .

يستطيع الطفل أن يتحكم في حركات رأسه قبل أن يستطيع التحكم في حركات يديه وقدميه . فهو في مبدأ الأمر يرفع رأسه وهو راقد في فراشه ثم يرفع رأسه وصدره معا .

حين يحبو ويستخدم يديه في تعلم تلك المهارة ثم يتطور به النمو

فيمشى حينما يجيد إستخدام رجليه .

من حيث الإتجاه المستعرض أى الأفقى من الجزع إلى الأطراف ،
أى يبدأ من المحور الرأسى للجسم ثم ينتشر حتى يصل إلى كل أصبع
وكل الجسم . ولذلك فإن الطفل يمسك الأشياء المختلفة ويلتقطها براحة
يده قبل أن يصبح قادرا على التقاطها بأصابعه وحدها . وطبقا لهذا
الاتجاه فى النمو . فالطفل يرفع رأسه قبل أن يجلس . ويجلس قبل أن
يقف ، ويقف قبل أن يمشى ويمشى قبل أن يجرى . كما أنه يسيطر على
ذراعيه بدرجة كبيرة قبل أن يستطيع السيطرة على ساقيه .
ثالثا : —

النمو عملية نضج وتعلم : —

يتوقف النمو على النضج الطبيعى والتعلم معا .

— اما النضج فيقصد به النمو الذى يحدث بتأثير العوامل الوراثية
وحدها دون تمرين أو تدريب أو ملاحظة .

— اما التعلم فنموه يتطلب ممارسة وتدريب أو ملاحظة من الفرد
لأداء الغير وحركاته .

— النضج عملية حتمية عامة يشترك فيها جميع الأفراد الذين ينتمون
إلى نوع واحد .

— اما التعلم فتحدده وتوجهه مطالب وأهداف مفروضة على الفرد .

— النضج تقارب بين افراد النوع الواحد بقدر كبير أو قليل .

— أما التعلم فيؤدى إلى فوارق كبيرة فيما بينهم من حيث ما يتعلمون غير انه من المحال فى اغلب الأحيان التمييز بين النمو الناتج عن النضج والنمو الناتج من التعلم . ونمو اللغة عند الطفل مثال للتفاعل المعقد بين النضج والتعلم . فالطفل لا يستطيع الكلام إلا فى سن معينة لكن اللغة التى يتعلمها هى اللغة التى يسمعها .

رابعا : —

النمو عملية تفاعل بين الوراثة والبيئة : —

أى مظهر من مظاهر النمو ، ما هو الا نتيجة تفاعل العوامل الوراثية بالعوامل البيئية ، لذلك وجب عند تعهدنا تربية الأطفال وتنشئتهم أن نأخذ فى الإعتبار إمكاناتهم الموروثة . وفى الوقت عينه نعنى بالبيئة التى يعيشون فيها ، أو يذهبون إليها للتعلم ، نهيئها أحسن تهيئة للوصول الى أحسن نمو ممكن ، وفى الحدود التى وضعتها هذه العوامل الوراثية . فالتغذية ، والرياضة البدنية ، وما اليهما ، لا تخلق من الأقزام مثلاً عمالقة والعناية التعليمية والدروس الخصوصية ، وحبك النظام ، لا يخلق من ضعاف العقول عباقرة ولا عاديين . وإنما يمكن أن تهىء البيئة بعواملها المختلفة بحيث تحصل على أحسن نتيجة ممكن الحصول عليها حسب

الإستعداد الوراثى .

تلك هى مظاهر النمو بوجه عام . وتتلخص فى أنه عملية مستمرة مطردة التقدم تتخللها فترات سرعة وفترات بطء ، بل وفترات من التراجع أحياناً ، وأنه عملية طبيعية تسير بنظام معين مرسوم تحدده الطبيعة نفسها من جهة ، والمجتمع نفسه بما يقوم به من رعاية من جهة أخرى .

كما أن النمو يحدث كعملية متكاملة ، تؤثر فى الطفل من جميع النواحي الجسمية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية .

الباب الثالث

حاجات نمو الطفل في مرحلة الحضانة

(١) حاجات النمو الجسمي لطفل الحضانة

- (١) الحاجة إلى الغذاء .
- (٢) الحاجة إلى الإخراج
- (٣) الحاجة إلى الملابس .
- (٤) الحاجة إلى مسكن مناسب
- (٥) الحاجة إلى مساحة حرة تساعد على اللعب والحركة .
- (٦) الحاجة إلى الوقاية والعلاج من الأمراض
- (٧) الحاجة إلى الوقاية من الحوادث

(٧) حاجات نمو الطفل في مرحلة الحضانة

تمهيد : —

إن مرحلة الحضانة هي المرحلة التأسيسية في نمو الطفل من جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، لذلك فهي تتطلب من القائمين على رعايته أعلى درجة ممكنة من العناية وكل ما يستطيع بذله من الرعاية في هذه الجوانب الهامة حتى يكون الأساس الذي تركز عليه صلاحية الفرد وصالح المجتمع ، أساساً قد أحكم إرساؤه واتقن بناؤه .

ولذلك يجب أن نقف على حاجات الطفل الجوهرية ، وعلى كيفية تحقيقها وإشباعها لكي ينمو الطفل ويتفتح بشكل كامل متزن في جوانب شخصيته المختلفة ، الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والروحية ، وكلها حاجات ضرورية يجب إشباعها بقدر الإمكان ، حتى تنمو شخصية الطفل نمواً سليماً متزناً .

وينبغي ملاحظة أن هذه الحاجات تتشابك وتتداخل وتتفاعل ، بحيث أن عدم إشباع أية حاجة منها يؤثر في حاجة أو حاجات أخرى فيحبطها : —

فمثلاً إذا لم تشبع الحاجات الفسيولوجية المختلفة كالحاجة إلى الغذاء والإخراج والراحة والنوم ، فلسوف يسبب ذلك إحباطاً لحاجة أساسية

من حاجات النمو الوجداني والاجتماعي وهي الحاجة إلى الأمن .

كذلك عدم إشباع حاجة الطفل إلى الحب والعطف ، بإهماله ونبذه أو القسوة عليه وكثرة تهديده وعقابه ، يؤدي إلى زعزعة شعوره بالأمن ، وهذا بدوره يؤثر تأثيراً سلبياً على نموه الجسمي والعقلي والوجداني .

١ - حاجات النمو الجسمى لطفل الحضانه : -

تمثل حاجات النمو الجسمى لطفل الحضانه فيما يأتى :

١ - الغذاء الصحى

٢ - الإخراج

٣ - النوم الكافى

٤ - الوقاية

٥ - المسكن الصحى

٦ - الوقاية والعلاج من الأمراض

٧ - الوقاية من الحوادث المختلفه داخل المنزل وخارجه .

(١) الحاجه إلى الغذاء : -

يلعب الغذاء دوراً هاماً فى نمو الطفل : -

١ - فهو يزود الجسم بالطاقة التى يحتاج إليها للقيام بنشاطه سواء كان هذا النشاط داخلياً أم خارجياً ، بدنياً أم عقلياً ونفسياً .

٢ - يساعد على إصلاح الخلايا التالفة وإعادة بنائها ، وفى تكوين خلايا جديدة .

٣ — يساعد على زيادة مناعة الجسم ضد بعض الأمراض ووقايتها منها .

العناصر الغذائية التى يحتاج إليها الطفل : —

أهم العناصر الغذائية التى يحتاج إليها الطفل لكى ينمو هى : —
المواد السكرية والنشوية ، والمواد البروتينية الحيوانية والنباتية ،
والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء . والماء هو الوسط الذى تحدث
فيه التفاعلات والعمليات الكيميائية الحيوية كالهضم مثلاً : —

الغذاء الصحى : — هو الغذاء الكامل كما وكيفا ، بمعنى أن يكون
كافياً فى مقداره ، ومتزناً فى تركيبه ، بحيث يشمل العناصر الأساسية
للغذاء السابق ذكرها .

تأثير الغذاء غير الكامل على الطفل : إن قلة كمية الطعام عن الحد
المعين اللازم لنمو الطفل أو عدم تنوع الوجبات ، أو الإفراط فى الإعتماد
على بعض العناصر الغذائية الأساسية دون الأخرى كل ذلك من شأنه :
١ — يضعف الجسم .

٢ — يقلل من مقاومة الطفل للأمراض بصفة عامة .

٣ — يؤدى إلى إصابة الطفل بأمراض سوء التغذية بصفة خاصة ،
والتي من أكثرها شيوعاً فى مرحلة الحضانة مرض الإسقربوط ، ولين
العظام ، وتناقص النشاط ، والأنيميا .

٤ — يؤثر سوء التغذية أيضاً على النمو العقلي . وقد ثبت من البحوث المختلفة التي تمت في هذا الميدان أن سوء التغذية لطفل الحضانة يؤدي بالإضافة إلى الأعراض الجسمية التي سبق ذكرها إلى :
١ — فتور الهمة والحمول والتبلد .

٢ — عدم الإندفاع تلقائياً للإشتراك في أى نشاط كما يفعل الأطفال العاديون .

٣ — عدم التيقظ ، وعدم القدرة على التركيز .

٤ — بطء الفهم ، وضعف الذاكرة ونقص القدرة على التفكير .

٥ — النقص الكبير في التوافق الحركي والعضلي .

وأخيراً فالحرمان الكمي والنوعي من الغذاء يجعل مهمة تعليم الطفل وتعلمه أمراً شاقاً وغير مثمر .

صفات الغذاء الكامل لطفل الحضانة : —

بالإضافة إلى ما سبق يراعى ما يأتى : —

١ — أن يكون الطعام نظيفاً جيد الطهو يسهل على الطفل هضمه وامتصاصه .

٢ — تقديم الطعام بأسلوب هادئ ، سار ، بعيداً عن عوامل إثارة الانفعالات أو الحالات الوجدانية المؤلمة . حيث أنه قد تبين أن

الاضطرابات الانفعالية تعطل إلى حد كبير معدل انتقال الغذاء في الجسم والاستفادة منه .

تطور حاجة الطفل إلى التغذية في مرحلة الحضانة (من الميلاد إلى نهاية السادسة) .

أ — الرضاعة الطبيعية : —

تكاد تكون أهم ما يشغل الرضيع وبخاصة الأشهر الأولى .

وأهمية الرضاعة الطبيعية تعود إلى أن :

١ — الرضاعة جوهر وأساس حياة الرضيع .

٢ — تتكرر كل يوم عدة مرات .

٣ — وسيلة اتصال الطفل بأمه ، وشعوره بالدفء والأمن في حجرها وفي حضنها وبين ذراعيها .

٤ — الرضاعة لا تغذى الطفل وتشبع حاجته البيولوجية فحسب ، بل إنها أيضاً تغذى روحه المتعطشة إلى الحنو ونفسه الظامئة إلى الحب والعطف والحماية .

٥ — الرضاعة مصدر لذة الطفل الكبرى ، والمحور الذي تتبلور حوله إنفعالات الطفل من رضى وسرور وإطمئنان في حالة الإشباع . أو غضب وخوف وقلق وذلك في حالة الجوع ، أو عدم الإشباع .

٦ — ترتبط إنفعالات الطفل بالأم نفسها لأنها مصدر رضاعته فالرضيع يتأثر بأسلوب أمه في الاستجابة له والاهتمام به ، كما يتأثر أيضا بحالتها النفسية أثناء الإرضاع وبمزاجها وثباتها الإنفعالى ، وتقبلها لدور الأمومة بصفة عامة .

٧ — الرضاعة الطبيعية من لبن الأم أفضل غذاء للطفل في عامه الأول وذلك لأن لبن الأم : —
— ذو طبيعة خاصة تلائم الطفل .

— يحتوى على مكونات غذائية تجعله أكثر ملائمة للطفل دون غيره من الألبان الأخرى . له خواص معينة ثابتة ، من حيث درجة الحلوة والسيولة والحرارة .

— به مواد معينة تقى الطفل من الأمراض المختلفة .

— الكولستروم وهو المادة التى يفرزها ثدى الأم في اليومين الأولين بعد الوضع وهو عبارة عن طعام مهضوم قريب جدا من مصبل الدم الذى كان يتغذى عليه الطفل قبل ولادته وهذه المادة تعطى الطفل مقاومة للعدوى في الأشهر الأولى .

ب — الرضاعة الصناعية : —

تحل الرضاعة الصناعية بدل الرضاعة الطبيعية ، وتكون من اللبن الحيوانى أو اللبن الصناعى الذى يتناسب مع سن الطفل وتكوينه .

ويلجأ إليها في حالتين :

- ١ — اذا كان لبن الأم غير كاف لتغذية الطفل
- ٢ — اذا كانت صحة الأم معتلة ، أو حرارتها مرتفعة .

شروط الرضاعة الصناعية : —

- ١ — أن تكون كافية في مقدارها لإشباع حاجة الطفل .
- ٢ — منظمة في مواعيدها بمعنى أن تكون على فترات تتناسب مع تطور الطفل ومع احواله الخاصة . فكل طفل له فرديته وصفاته الخاصة وبالتدريج يمكن تعويده على مواعيد معينة يمكن الوصول بعدها إلى جدول مواعيد مناسب لكل طفل حسب ظروفه الخاصة .
- ٣ — يجب أن تتم في هدوء بحيث تتيح للطفل فرصة الاستمتاع بالرضاعة والاسترسال فيها دون اضطراب أو انزعاج وبذا تنهياً له ظروف إشباع جوعه ، وإشباع حاجته للحماية وتدعيم شعوره بالاطمئنان والأمن .
- ٤ — يحمل الطفل في حجر الأم أثناء رضاعته الصناعية بنفس الطريقة التي تتم بها رضاعته الطبيعية ويجب إشعاره بالحب والحنان وإظهار الرغبة في حمايته والاهتمام به ، مع هدوء الأم ، وإبتسامها له ، وصبرها عليه حتى يشبع .

وقد أكد العلماء في هذا المجال ، أنه إذا توافرت هذه الشروط في الرضاعة الصناعية ، فلا بد أن تؤدي بالطفل إلى أن يتمتع بصحة نفسية تساعد على نموه الجسمي والإنفعالي والعقلي بصورة طبيعية .

(ج) الأطعمة والسوائل إلى جانب الرضاعة : —

يبدأ تقديم أنواع خاصة من الأطعمة والسوائل للطفل إلى جانب الرضاعة في نهاية الثلاثة أو الأربعة أشهر الأولى ، بطريقة تدريجية وذلك بإعطائه يوميا بضعة نقط من فيتامين معين مخلوط بالماء في ملعقة صغيرة إلى أن يبدأ الفطام من سن ستة شهور حيث يراعى الآتى : —

يدخل في غذائه نوع آخر من الطعام ، كعصير البرتقال مثلاً ، ويعطى له بالملعقة ويبدأ بمقدار قليل ، يزداد بالتدريج يوماً بعد يوم .

— يعود الطفل تدريجياً على تناول كثير من السوائل بالملعقة أولاً أو بالزجاجة ثم بالفنجان ، ثم بالكوب وكذلك الحال بالنسبة للأطعمة فتقدم له سائلة ثم نصف سائلة ثم صلبة بعض الشيء مثل البسكويت وبذلك على نحو تدريجي .

— كلما زاد إقباله على هذه الأطعمة اختصرت مرات إرضاعه ، حتى إذا ما وصل إلى نهاية عامه الأول ، كانت هذه الأطعمة من المكونات الأساسية والمنظمة في غذائه وبهذا يتم فطام الطفل .

تعريف الفطام : —

تحول الرضيع من اعتماد يكاد يكون كلياً على رضاعة اللبن إلى تناول أطعمة مختلفة ومتنوعة سائلة ونصف سائلة وصلبة يتناولها في شكل وجبات محددة منتظمة بالملعقة أو بالكوب أو بالفنجان .

— يبدأ الفطام في سن ست أشهر وينتهي في نهاية العام الأول .

— ينبغي أن يتم تدريجياً .

— ينبغي أن يكون الطفل بصحة جيدة خالياً من الأمراض .

— يستحسن ألا يكون الفطام في فصل الصيف كي لا يتعرض الطفل للنزلات المعوية .

— أن تقوم الأم بنفسها بتغذية الطفل كي لا يشعر بالحرمان من الحب والحنان اللذين كانا يصاحبان الرضاعة .

غذاء الطفل في فترة ما قبل المدرسة (٣ — ٦ سنوات)

— يحتاج إلى غذاء يشبه تماماً غذاء الراشدين فهو يحتاج إلى ثلاث وجبات رئيسية في اليوم ، تحوى الكميات الكافية من الأغذية الحيوية اللازمة لنموه ونشاطه ووقايته مثل اللحوم والبيض واللبن والزبدة والفواكه والخضروات المطهية والطازجة والخبز .

— ويحتاج أيضاً أن يعود على تناول الوجبات كاملة وفي مواعيدها

حتى لا يتعرض للجوع بين الوجبات فيضطر إلى تناول الحلوى التي لا تمدّه بالأغذية الأساسية اللازمة له في هذه السن . وبذلك يتعرض لأمراض سوء التغذية .

(٢) الحاجة إلى الإخراج : —

(أ) مرحلة الإخراج الآلى : —

تتم عملية التبول والتبرز لا إراديا تماماً في الطفولة المبكرة نظراً لأن الجهاز العصبى العضلى اللازم للضبط الإرادى لا يكون ناضجاً بعد . — فعندما تمتلئ المثانة ترغى العاصرة الاحليلية تلقائياً وينساب البول وعندما تمتلئ الأمعاء تفتح العاصرات الشرجية لا إراديا وتطرد المحتويات .

التغيرات الأساسية في أنماط الإخراج خلال السنة الأولى : —

التبول : —

١ — فى خلال الأسابيع الأولى القليلة فى حياة الوليد يكون تبوله متكرراً وعلى فترات قصيرة ثم يأخذ عدد مرات التبول فى النقصان تدريجياً بينما تأخذ كمية البول فى الزيادة مرة بعد أخرى .

٢ — بنهاية الأسبوع الثامن والعشرين (سبع شهور) من حياة الرضيع تطول فترات عدم تبوله إلى ساعة أو ساعتين .

٣ — وفي نهاية السنة الأولى ، قد يحدث أن تجد كافولة الطفل جافة بعد إغفاءة طويلة . وقد يبدأ في إظهار عدم احتماله (كافولة) مبتلة .

التبرز : —

هناك فروق فردية واسعة في هذه الأنماط : —

(١) — أثناء الأسابيع الأولى : عادة ما تكون حركات الأمعاء متقطعة وعلى فترات قصيرة .

(٢) — وفي نهاية الشهر الأول : تنقص عدد مرات الإخراج إلى ثلاث أو أربع مرات في اليوم . وعادة ما يكون ذلك صباحاً للاستيقاظ .

(٣) — في نهاية الشهر الثاني : يقتصر الإخراج على مرتين في اليوم ، وذلك في حالة الطفل العادي ، مرة بعد استيقاظه في الصباح ، والثانية أثناء إحدى الرضعات أو بعدها بقليل .

(٤) وفي نهاية الشهر الرابع : تكون هناك فترة واضحة مستقرة بين الرضاعة والإخراج .

(ب) مرحلة الإخراج الإرادى : —

١ — في التدريب الإخراجى ، يحل الضبط الإرادى محل الأفعال

المنعكسة . ويمثل ذلك مشكلة تعليمية معقدة وصعبة وتحتاج إلى كثير جدا من المهارة والصبر في المعاملة .

٢ — يتعرض كثير من الأطفال خلال هذه العملية الطبيعية لكثير من الضرر لمجرد : —

— تحمس أمهاتهم البالغ الذى يعوق بشدة هذه العملية .

— بدء التدريب مبكراً قبل أن يستطيع الطفل ضبط العضلات الخاصة بذلك .

— معاملة الطفل بقسوة أثناء التدريب على الضبط .

— تداخل عملية الفطام والتدريب على ضبط وظائف الإخراج .
فيكفى ما يعانيه الطفل من الفطام وليس من ضرورة زيادة اجتهاده بتدريبه في الوقت ذاته على التبرز .

الاتجاه السليم في التعامل مع الطفل خلال عملية التدريب على ضبط وظائف الإخراج : —

١ — يبدأ التدريب على هذا الضبط قبل سنة ، أى في حوالى ستة شهور عندما يستطيع الطفل أن يجلس (أى بعد نضوج عضلات الظهر والجذع السفلى) .

٢ — على الأم أن تعود الطفل على الجلوس على الاناء الخاص بالتبرز

في مواعيد منتظمة وتعلمه أن يحدث صوتاً معيناً عندما يريد التبرز .

٣ — في حالة إخفاقه ، على الأم أن تتجنب التوبيخ والعقاب بل تظهر عدم رضاها فقط لأن العقاب مهما كانت صورته ، أو التهديد به قد يزيد الحالة ثباتاً ، كما أن الطفل يشعر بأنه ليس من العدل عقابه على شيء يحدث رغماً عنه . ومن الملاحظ أن بعض الاطفال قد يتأخر بهم الوقت في إكتساب السيطرة على هذه العملية ، وبخاصة في التبول اللاإرادي ليلاً . وفي هذه الحالة كما في كل حالة يتطلب الموقف إتجهاً ثابتاً يغلب عليه العطف لا القلق ، والتقدير والتشجيع لا التأنيب والزجر ، والهدوء لا الجلبة والضوضاء .

٤ — في حالة النجاح على الأم أن تشجع طفلها ، وتظهر رضاها وموافقتها بالطريقة الصحيحة لأن الطفل يرغب في إرضاء امه .

٥ — تمثل هذه العملية أول احتكاك للطفل بالسلطة الخارجية ويتوقف عليها علاقة الطفل بكل من هو في مركز السلطة فيما بعد مثل المدرسة ، الرئيس في العمل ، قوانين الدولة ، وتقاليد المجتمع ، كما يتوقف عليها تكوين الضمير .

٦ — التبرير في تدريب الطفل ، وعقابه على عدم قدرته على الضبط ، والخشونة في طريقة التدريب ، هذه كلها تؤدي إلى أن يشب الطفل معرضاً للأمراض النفسية وخاصة عصاب الوسواس القهري أو تؤدي به الى أن يشب كارهاً للسلطة الخارجية بجميع أنواعها واثراً

عليها .

٧ — التأخر في التدريب مع التساهل والإهمال في هذه العملية أكثر من اللازم يؤدي إلى : —

— تأخر الطفل كثيراً في ضبط هذه العملية

— يشب مستهتراً ضعيفاً لا يشعر بالمسئولية ولا يهتم بالسلطة الخارجية .

ملحوظة :

يتحكم الطفل في التبرز في سن عام

يتحكم الطفل في التبول في سن ٢ — ٣ سنة .

(٣) — الحاجة إلى الملابس : —

يحتاج الطفل إلى ملابس مناسبة للجو الذي يعيش فيه ، ولفصول السنة المختلفة :

(١) ففي فصل الصيف تكون خفيفة تعكس حرارة الشمس .

(٢) وفي فصل الشتاء تكون ثقيلة نسبياً ، ومن النوع الذي يوفر الدفء مثل الأقمشة الصوفية وبذلك تحفظ الجسم من البرد .

وينبغي ملاحظة عدم الإكثار من الملابس بطريقة مبالغ فيها ، فإن

الإفراط في لباس الطفل طبقات من الملابس واحدة فوق الأخرى يجعله يشعر بثقلها على جسمه الصغير ، الأمر الذى يضايقه كما أنه يعرضه لنزلات البرد بسبب غزارة العرق وخاصة إذا كان من الأطفال الذين يتميزون بكثرة الحركة .

البساطة في ملابس الأطفال : —

تأتى في رأس قائمة مواصفاتها الهامة فمن سن الثانية : يبدأ الطفل بالتدريج في الاستقلال عن أمه ، والاعتماد على نفسه ويحلوه له كلما تقدم في النمو أن يعتمد على نفسه في القيام بكثير من الأعمال اليومية ، والأم الحكيمة هى التى تستغل هذا الاتجاه الاستقلالى وتشجعه في كل المجالات الممكنة ، ومنها مجال الملابس .

فإذا أعدت الأم ملابس طفلها في صورة بسيطة خالية من التعقيد أتاحت له لبسها ، وخلعها دون أو بأقل مساعدة ممكنة من ناحيتها .

(٤) — الحاجة إلى مسكن مناسب : —

يحتاج الطفل أن يعيش في مسكن مناسب يساعده — على النمو ، والمسكن المناسب للطفل هو الذى تتوافر فيه عوامل معينة لا غنى عنها للطفل لكي ينمو ويعيش عيشة صحية . ومن أهم هذه العوامل : —

١ — الهواء النقي : —

فنمو الطفل يتأثر بدرجة نقاء الهواء الذى يتنفسه ولذلك فقد وجد

أن أطفال الريف وأطفال السواحل ينمون بأسرع مما ينمو أطفال المدن .
المزدهمة بالسكان .

ومن الأبحاث التي قام بها بعض العلماء والتي كان محورها مقارنة
الأحياء النظيفة والأحياء القذرة في المدن وجد أن :

— نسبة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي في المناطق القذرة حيث
يكون هوائها محملاً بدخان المصانع تزيد بمقدار ٤٦٪ عن مثيلاتها في
المناطق النظيفة ، وهذا يوضح أهمية الهواء النقي لسلامة الصحة ووقايتها
من الأمراض .

٢ — الشمس : —

تعد من بين أهم العناصر التي يحتاجها الطفل لضمان سلامة نموه
فأشعتها وبخاصة الأشعة فوق البنفسجية ذات أثر فعال في سرعة النمو ،
كما أنها مصدر هام لفيتامين « د » الذي يقى الطفل من الإصابة بمرض
الكساح .

٣ — الهدوء والبعد عن الضوضاء : —

يعتبر أمر جوهري بالنسبة لتحقيق حاجة الطفل القصوى إلى راحة
في مرحلة الحضانة ، مرحلة النمو السريع ، والنشاط الكبير حيث يستنفد
الطفل كثيراً من طاقته .

— قد ثبت أن الضوضاء كثيراً ما تسبب تهيج الطفل وتوتره وبخاصة

إذا حدثت أثناء تهيئته للنوم .

(٥) — حاجة الطفل إلى مساحة حرة تساعد على اللعب والحركة : —

— وهذه الحاجة بالغة الأهمية في نمو الطفل ، وذلك لأن الحركة واللعب ، هما مفتاح النمو الجسمي والعقلي والوجداني والاجتماعي .

— وأهمية المساحة المعقولة تبدو واضحة في حياة الرضيع منذ الوقت الذي يبلغ فيه مرحلة التدحرج والزحف والحبو في الأشهر الأخيرة من عامه الأول .

— تزيد أهميتها بالتدرج كلما تمت قدرته على التنقل وزادت سيطرته على المشي والجري وقويت فيه الرغبة إلى الكشف والإستطلاع .

— فطفل ما قبل المدرسة في السن ما بين ٣ — ٦ سنوات يحتاج إلى مساحة اللعب والإنطلاق ، أوسع نسبيا من تلك التي يحتاج إليها العظيم الواقع في السن ما بين ٨ شهور إلى سنة ، والفطيم الدارج ما بين ٢ — ٣ سنة .

(٦) — الحاجة إلى الوقاية والعلاج من الأمراض :

مرحلة الحضانة إحدى مراحل العمر التي تشتد فيها قابلية الطفل للإصابة بالأمراض المختلفة لضعف قدرة الجهاز العصبي على التحمل . وضعف مناعة الجسم وقلة حصانته . وأيضا قابلية الطفل للإصابة

بالأمراض المختلفة لضعف قدرة الجهاز المناعي . وخاصة النوع المكتسب منها ، ولعدم قدرة الجهاز العصبي على التحمل . مما يؤدي بالتالى إلى ترسيب العقد النفسية البعيدة التأثير على مستقبل الطفل .

تأثير تكرار تعرض الطفل للمرض : —

- ١ — ينمو الطفل نمواً هزياً ناقصاً .
- ٢ — تضعف مقاومته ويصبح معرضاً للإصابة بأمراض مختلفة .
- ٣ — إذا طال به المرض أو بلغ حد الخطورة فكثيراً ما يقضى على حياته .
- ٤ — إذا قدر للطفل أن يشفى منه ، فقد يخلف أثراً قد لا تمحي مما يؤثر على النمو الجسمي ووظائفه بصورة دائمة .

تأثير إهمال الوقاية والعلاج من الأمراض : —

- ١ — يتعرض الطفل لأنواع من التخلف والضعف الجسمي مما يعوق تكيفه مع الظروف المحيطة به .
- ٢ — تؤثر أيضاً على نموه في نواحيه المختلفة الأخرى العقلية والجسمية والوجدانية والاجتماعية .
- ٣ — ضعف الصحة ، له تأثيره السلبي على حياته الدراسية مستقبلاً ، وهو أكثر الأسباب شيوعاً في هذه الناحية .

٤ — التأخر العقلى يسبب أيضاً التأخر الدراسى مستقبلاً .

٥ — ضعف نمو الحواس : فالحواس كما تعرف أبواب المعرفة ، ونوافذ الملاحظة ومفاتيح الكشف والاستطلاع .

والحواس المعوقة : عند الطفل الليل تعوق بدورها النمو العقلى والمعرفى عنده وذلك لأنها تستقبل الانطباعات إستقبالاً عاجزاً لا يؤثر التأثير الكافى فى تنبيه العقل وحفزه — على القيام بوظائفه .

أما الحواس الحادة القوية : — عند الطفل السليم فتستقبل الانطباعات أو الملاحظات وغيرها ، بدرجة من الوضوح والقوة تجعلها تنبه الوظائف العقلية وتحفزها إلى أبعد مدى .

أهمية الحياة الصحية السليمة لطفل الحضانة : —

طفل الحضانة يكون فى أشد الحاجة إلى الحياة الصحية السليمة التى تتحقق بالوقاية ، وتقوية مناعته وحصانته ومقاومته . وتلك أمور تجنبه الوقوع فى المرض .

وقد أتاح العلم الحديث للطفل ، بوسائله الطبية المعروفة ، فرصة مقاومة كثير من الأمراض والوقاية منها كالجدري ، والدفتريا ، والتيفود ، وشلل الأطفال ، والسعال الديكى والسل والحصبة ، وغيرها من الأمراض .

وسرعة معالجة الطفل من المرض بمجرد ظهوره عليه ، أمر بالغ

الأهمية فمعناه إنقاذ الطفل من المضاعفات التي قد تكون لها عواقب وخيمة .

(٧) الحاجة إلى الوقاية من الحوادث : —

إن حاجة الطفل إلى الحماية من أخطار الحوادث ، ترتبط ارتباطاً شديداً بحاجته الثمائية للحركة واللعب ، والتي ترتبط بدورها بحاجته إلى الكشف والمعرفة ، وحب الإستطلاع .

النشاط الحركي لطفل الحضانة وحب الاستطلاع : —

— عندما يبلغ الطفل عامه الثالث يكون قد أجاد عملية المشي ، والتسلق والقفز ، ويصبح حبه للحركة والتجوال من أبرز السمات المميزة له ، والتي تصاحبه حتى آخر مرحلة الحضانة وتمتد إلى ما بعدها .

— ويقترن ولع الطفل بالحركة والتجوال والجري بنمو غريزة حب الإستطلاع ومعرفة العالم الذي يحيط به . فما أن يبدأ المشي حتى تظهر عليه بجلاء دلائل تعطشه إلى المعرفة ، فتراه يستكشف كل شيء يستطيع أن يضع يده عليه ، عن طريق التذوق والمص والشم واللمس ، والتمزيق والإسقاط والهز والجذب والكسر .. وبشتى الطرق المختلفة التي يهديه إليها تفكيره ونشاطه .

— وعن طريق ذلك النشاط يتعلم شيئاً عن الوزن والحجم والمذاق ، واللون ، والثبات وغير ذلك من صفات الأشياء التي تحيط به .

— يمتد في الوقت نفسه حبه للانطلاق والاستكشاف إلى خارج حدود المنزل باحثاً عن المزيد من المعرفة .

— وفي نشاط الطفل الدائب ، يتعرض لكثير من الحوادث البسيطة والخطيرة داخل البيت وخارجه .

الحوادث التي يتعرض لها الطفل :

(أ) ادخل المنزل :

كثيراً ما يصاب الطفل داخل المنزل بالرضوض ، الجروح ، الكدمات ، كسور العظام ، النزيف ، الحروق ، الاختناق ، والاحتراق .

(ب) — خارج المنزل :

من أبرز الحوادث التي يتعرض لها الطفل حوادث الغرق والمروور والمواصلات .

فترة الحضانة أخطر مرحلة يتعرض فيها الطفل للأخطار المختلفة : —

تعد الفترة من ١ — ٦ سنوات ، أى منذ بدء الطفل للمشى إلى نهاية فترة الحضانة فترة متاعب ومشقة للطفل ولأفراد أسرته المشرفين عليه ، وتعتبر هذه الفترة الوحيدة في حياة الطفل التي يزيد فيها معدل

تعرضه للأخطار المختلفة عن أى فترة أخرى فى حياته المستقبلية . ومما يدعم هذا ما ذكره أولسون فى بحثه عن أسباب وفيات الأطفال : —

فى السنة الأولى من العمر الحوادث التى تفضى إلى موت ٤ ٪ من الوفيات

فى السنة الثانية وحتى نهاية الرابعة الحوادث التى تفضى إلى موت ٢١ ٪ من الوفيات

من الخامسة حتى نهاية السادسة الحوادث التى تفضى إلى موت ٣٢ ٪ من الوفيات

من هذا يتضح أن الحوادث هى السبب الرئيسى لوفيات الأطفال فى سن ما قبل المدرسة .

نسبة حوادث المنازل بين أطفال ما قبل المدرسة : —

وقد أظهرت نتائج بحث آخر أنه على الرغم من أن حوادث الطرقات تبلغ أعلى نسبة لها فى أطفال سنوات ما قبل المدرسة ، إلا أن الحوادث التى تلحق بهم فى منازلهم تبلغ حوالى نصف هذه النسبة .

— تحت سن الخامسة حوالى ٨٠ ٪ من مجموع الموقى من الحروق

— تحت سن الخامسة حوالى ٢٥ ٪ من المحروقين حروقا خطيرة

— تحت سن الخامسة حوالى ٤٠ ٪ من مجموع حوادث الغرق

حقائق عن شيوع الحوادث بين أطفال ما قبل المدرسة : —

ومن بحوث أخرى تمت عن شيوع الحوادث بين الأطفال : —

١ — البنين أكثر من البنات تعرضاً للحوادث في سن ما قبل المدرسة ، إذا تبلغ نسبة من تعرض للحوادث من البنين ثلاثة أمثال من تعرضن للحوادث من البنات .

٢ — هناك من الشواهد ما يشير إلى وجود ما يسمى (استعداد للتعرض للحوادث) . فالأطفال الذين لديهم هذا الاستعداد هم الذين تتكرر إصابتهم ، وكذلك الحال بالنسبة لأولئك الذين تراههم أكثر نشاطاً وأقل حذراً من غيرهم .

٣ — الحوادث تزداد بين ذوى الدخل المنخفض . والأسرة ذات الأطفال الكثيرة العدد .

٤ — كذلك هناك علاقة ظاهرة بين وقوع الحوادث التي يتعرض لها الأطفال ، وطبيعة البيئة التي يعيشون فيها .

• وحوادث الغرق مثلاً تزداد في الموانئ والبلاد الساحلية .

• حوادث المرور في البلاد التي تتكاثف فيها حركة المرور .

لما سبق :

يتضح أن طفل الحضانة في حاجة الى رفاة والوقابة من الظروف

المؤدية للحوادث ، كما أنه أيضا في أمس الحاجة إلى تعلم السلوك الذي يؤمنه من الأخطار .

(٢) حاجات النمو العقلي لطفل الحضانة .

- (١) الحاجة إلى البحث والاستطلاع .
- (٢) الحاجة إلى اكتشاف المهارات اللغوية
- (٣) الحاجة إلى تنمية القدرة على التفكير

حاجات النمو العقلى لطفل الحضانه : —

تمثل حاجات النمو العقلى لطفل الحضانه فى الآتى : —

- ١ — الحاجة إلى البحث والإستطلاع .
- ٢ — الحاجة إلى إكتساب المهارات اللغوية .
- ٣ — الحاجة إلى تنمية القدرة على التفكير .

(١) الحاجة إلى البحث والاستطلاع : —

- ١ — يرتبط نمو الطفل العقلى بنموه الجسمى (الحاسى — الحركى) .
- ٢ — والطفل بطبيعته ميالاً للحركة واللعب ، كما أنه ميالٌ بغريزته إلى المعرفة والاستطلاع .
- ٣ — الطفل يكتسب معلوماته ونمو معارفه عن طريق خبراته التى يمارسها بنفسه .

٤ — ويكتسب المعرفة والبحث والاستطلاع عن طريق استعمال عضلاته وعن طريق حواسه المختلفة كحاسة البصر ، والسمع ، والذوق ، والشم ، واللمس : فالحواس كما يقولون هى أبواب المعرفة .

٥ — يستطيع مثلاً أن يعرف شيئاً عن الأصوات التى يمكن أن تحدثها زجاجة إذا ما قرعت أو سقطت أو كسرت ، كما يعرف شيئاً

عن كيفية إستخدامها أو إستعمالها وفوق كل ذلك يشعر بقوته ومقدرته على العمل .

٦ — وأخيراً يمكننا أن نفسر كثيراً من ألوان نشاط الطفل في مرحلة الحضانه بأنها تحقيق لحاجته إلى الحركة واللعب والتجريب الجسمي وإشباع لفهمه للمعرفة وفهم البيئة التي يعيش فيها .

(٢) الحاجة إلى اكتساب المهارات اللغوية : —

يرتبط النمو العقلي أيضاً بالنمو اللغوي والواقع أن الرابطة وثيقة بين النمو العقلي والجسمي (الحسي والحركي) واللغوي .

وفيما يلي العوامل التي يتوقف عليها النمو اللغوي : —

١ — العمر الزمني : —

كلما تقدم الطفل في السن تقدم في تحصيله اللغوي ، وفي قدرته على التحكم في لغته ، ويرجع ذلك إلى الارتباط بين السن والنضج العقلي ، وما يصاحب ذلك من زيادة في خبرات الطفل .

٢ — الصحة العامة : —

إن الطفل الذي يكون في حالة جسمية سليمة يكون أكثر نشاطاً وإلماً بما يدور حوله بعكس الطفل الذي يكون معتل الصحة .

فالحالة الصحية من حيث تأخرها أو تقدمها تؤثر في عمليات النمو الأخرى ، وأى تأخر في النمو الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة بسبب

المرض ، ينتج عنه تضائل فرض استخدام حباله الصوتية ، الأمر الذى يؤثر سلبيا على نموه اللغوى .

وقد أثبتت البحوث أن هناك علاقة كبيرة بين نشاط الطفل والنمو الكلامى ، فكلما كان الطفل سليماً من الناحية الجسمية ، كان أكثر نشاطاً ، الأمر الذى يتيح له الاتصال بالأشياء وبالناس فيساعده ذلك على إكتساب المهارة اللغوية .

٣ - الجنس : -

أثبتت التجارب أن النمو اللغوى عند البنات أسرع منه عند البنين ، وذلك فيما يتعلق بعدد المفردات ، وطول الجمل ، والفهم ، ويكون هذا الفرق ملحوظاً فى السنوات الخمس الأولى . وفيما بين الخامسة والسادسة نجد أن الذكر والأنثى يتساويان فى النمو ويتلاشى الفرق بينهما .

٤ - الذكاء : -

هناك أيضاً علاقة واضحة بين الذكاء والقدرة اللغوية .

فضعاف العقول يبدؤون الكلام متأخرين عن العاديين .

والعاديون يتأخرون فى ذلك عن الأذكياء .

وليس معنى ذلك أن كل طفل يتأخر فى الكلام لابد أن يكون ضعيف العقل أو غيبياً . فهناك عوامل أخرى تتدخل فى النمو اللغوى .

٥ - البيئة : -

هناك علاقة إيجابية بين المركز الإقتصادي والإجتماعي للأسرة التي ينشأ فيها الطفل ونموه اللغوي :

أ - فالأطفال الذين ينشأون في بيئات مريحة مجهزة بوسائل الترفيه ويكون أهلهم متعلمين تتاح لهم فرصة طيبة للتزود بعدد كبير من المفردات وتكوين عادات لغوية صحيحة بعكس الأطفال الذين يعيشون في بيئة فقيرة حتى وإن تساوا معهم في الذكاء .

ب - والطفل الذي يعيش « عيشة إنعزالية » لأي سبب من الأسباب ، ولا تتاح له الفرص لكي يكتسب الخبرات ويتكلم عنها ، ولا يختلط بغيره وبخاصة الكبار ، الذين يكونون مثلاً أعلا وقدوة في المنطق السليم باللغة والتعبير الكلامي الواضح . مثل هذا الطفل لابد أن يتأخر ، ويتخلف ليس فقط في نموه اللغوي ، بل في نموه العقلي أيضاً . فالطفل يأخذ الألفاظ والتعبيرات من الكبار أثناء تكوينه للمفاهيم البسيطة . ومن ناحية أخرى تؤثر لغة الكبار تأثيراً قوياً على تكوين مفاهيم الطفل عن طريق ما تحتويه ضمناً من وجهات النظر والمقولات .

٦ - اتصال الطفل بالكبار والتفاعل معهم : -

أثبتت التجارب أن إتصال الطفل بالكبار والتفاعل معهم ينهض بالنمو اللغوي والعقلي عندهم بدرجة بالغة . فقد وجدت « ماكارثي » :

١ — أن النمو اللغوى للأطفال الذين يرتبطون كثيراً بالكبار ، يكون سريعاً بدرجة ملحوظة .

٢ — كذلك الحال بالنسبة للأطفال الوحيدين .

وقد أثبتت بحوث أخرى أن هناك :

١ — تخلف حاد فى الحصول اللغوى بين أطفال المؤسسات .

٢ — تخلف حاد فى الحصول اللغوى بين صغار التوائم الذين ينفقون معظم وقتهم فى اللعب معاً . وقد يؤدى بهم إلى ابتداء لغة خاصة بهم لا يفهمها غيرهم ومع ذلك فلا يلبثون أن يتحسنوا عندما يلتحقون بالمدرسة .

(٣) الحاجة إلى تنمية القدرة على التفكير : —

إن نمو التفكير مظهر من مظاهر النمو العقلى — وهو كما هو الحال بالنسبة للنمو الحركى والنمو العقلى ، إلى جانب الإستعداد الفطرى والنضج العقلى ، يعتمد على خبرات الطفل الحسية الشخصية بالبيئة التى حوله .

فالطفل يشغل تفكيره فيما لاحظته ورآه وأحسه ووعاه . وبعبارة أخرى ، فإن تفكير الطفل يقوم أساساً على :

(١) إدراكه الحسى

(٢) ما يكونه من صور ذهنية ولفظية مختلفة يسترجعها ويستحضرها في ذهنه عندما يلزم الأمر في سياق نشاطه العملي .

(٣) إتصال الطفل المباشر بالأشياء والناس ، وتفاعله معهم ، حيث يمدّه ذلك بذخيرة من الخبرات العملية الشخصية المباشرة ، تلك التي تعينه على فهم المعاني ، وتساعد على صياغتها في الألفاظ التي يسمعها من الكبار .

(٤) المهارة اللغوية التي تعتبر عاملاً جوهرياً في نمو تفكيره ، لأنها تساعد على التفاعل مع الغير ، وعلى التعبير عن نفسه ، وعلى نقل أفكاره إلى من حوله ، كما تزيد من قدرته على الإستطلاع ، بالإستفسار والكلام والسؤال .

تفكير طفل الحضانة على مستوى الإدراك الحسى : —

تفكير الطفل يظل حتى نهاية مرحلة الحضانة يدور في غالبه ، في مستوى الإدراك الحسى ، فينحصر حول أشياء مفردة محسوسة شخصية ، لا على أفكار عامة ومعان كلية . ومن المألوف أن الطفل في سن الخامسة أو السادسة يعرف الأشياء بفوائدها ، وطرق إستعمالها ، وإستخدامها ، كما عرفها في خبرته ، فالكرة شئ يلعب به ، والسكين شئ يقطع به الخبز ، والكرسى شئ يجلس عليه وهكذا . وكلما تقدم الطفل في العمر ، اقترب بالتدرج من فهم المعاني المجردة ثم استخدمها للتفكير .

أخيرا : —

مما سبق يتضح أن الملاحظة الدقيقة للحقائق ، وممارسة الخبرات الحسية والحركية ، وكسب المهارات اللغوية ، هي للبنات الأساسية أو المواد الأولية الجوهرية ، التي تغذى قدرة الطفل على التفكير وتنميتها .

وخلاصة القول : —

إن اشباع حاجة الطفل للنمو العقلي بمظاهره السابقة . الحسية ، الحركية ، اللغوية ، الفكرية ، تتطلب تهيئة بيئة زاخرة بما يشجع الطفل على اللعب والبحث والممارسة الفعلية للأشياء .
— الاتصال المباشر بغيره من الصغار والكبار .

(٣) حاجات النمو الانفعالى لطفل الحضانة

- (١) الحاجة إلى الأمن .
- (٢) الحاجة إلى التقبل .
- (٣) الحاجة إلى التقدير .
- (٤) الحاجة إلى النجاح .
- (٥) الحاجة إلى تأكيد الذات .
- (٦) الحاجة إلى الإستقلال .
- (٧) الحاجة إلى سلطة ضابطة ومرشدة .
- (٨) الحاجة إلى الرفاق .

(٣) حاجات النمو الانفعالي لطفل الحضانة : —

تتمثل هذه الحاجات في : —

- ١ — الحاجة إلى الأمن
- ٢ — الحاجة إلى التقبل
- ٣ — الحاجة إلى التقدير الاجتماعي
- ٤ — الحاجة إلى النجاح
- ٥ — الحاجة إلى تأكيد الذات
- ٦ — الحاجة إلى الاستقلال الاجتماعي
- ٧ — الحاجة إلى سلطة ضابط أو مرشد
- ٨ — الحاجة إلى الرفاق

وفيما يلي توضيح لهذه الحاجات :

١ — الحاجة إلى الأمن : —

حاجة الطفل في مرحلة الحضانة إلى الأمن تعد من أهم حاجاته جميعاً ، وكلما كان الطفل صغيراً اشتدت حاجاته إلى الأمن ، فالطفل يولد عاجزاً ضعيفاً في عالم غريب جديد عليه ولزماً على الوليد بمجرد أن يأتي إلى العالم أن — يجاهد لكي يبقى وينمو . ومن المستحيل أن

يسير نموه سيراً سوياً إلا إذا أحيط بالأمان واستند إليه وأشبع منه .

عوامل إحساس الطفل بالأمن في مرحلة الحضانة تتوقف على ما يلقاه من إشباع لحاجاته الملحة في هذه الفترة ومنها : —

١ — علاقة الطفل بالأم : —

تعتبر الأم في هذه المرحلة مصدر إشباع حاجات الطفل والسند الأساسي لأمنه وإطمئنانه فهي التي : —

١ — ترضعه إذا جاع .

٢ — تدفئه إذا برد

٣ — توفر له الراحة إذا تعب

٤ — تهرع لنجدته إذا صرخ

٥ — وهي لا تعاقبه إذا اتعبها أو أقلق نومها طول الليل بصراخه وبكائه .

٦ — ولا تضربه أو تقسو عليه إذا تسبب في إتلاف شيء من ملابسه أو أثاث مهدده . ولكل هذا يشعر الطفل أنه في حماية ، وفي طمأنينة وسعادة ، وتمتلىء نفسه بالأمن .

٢ — حب الأم للطفل والملاطفة الحسية : —

١ — أمران ضروريان للصحة النفسية ، ونمو الشخصية السليمة عند

الرضيع .

٢ — فهو يحتاج إلى دفء الأم والإتصال اللمسى الوثيق بها وهذا أمر لا تقل أهميته عن التغذية الجسمية التى يستخلصها من الرضاعة ، ومن المعتقد أن مثل هذه الخبرات تزود الرضيع بالشعور بالأمن وبأنه فى مأمن من الأذى .

٣ — من البحوث والدراسات المستفيضة على الرضيع تبين أن الأم والرضيع حتى بعد الولادة — لا يزالان يكونان وحدة من الوجهة النفسية وأن العلاقة الجسمية الوثيقة بينهما ضرورية للنمو . ولإشباع حاجات الرضيع الأساسية مثل الحاجة إلى الأكسجين والرضاعة والنوم والإخراج والتنبية وإيقاعات الحياة .

— وقد استنتج من هذه الدراسات أن الملاحظة للطفل تؤدي بالجهاز العصبى عنده إلى الحركة والنمو السويين .

— وأن القدرة على إقامة العلاقات الإنفعالية الناضجة هى نتيجة مباشرة للملاعبة وحب الأم .

— وأن خبرات مثل الرضاعة والهرز والغناء تشبع أعمق المطالب السيكولوجية عند الرضيع .

أهمية علاقة الأم بالطفل فى مرحلة الحضانة : —

١ — إن الأمن الذى يشتهه الرضيع من تعامله مع أمه ، ومن اعتماده

عليها ومن حنانها وعطفها وحمايتها ، يظل ثابتاً في قرارة نفسه يبنى عليه مزيداً من الأمن فكلما وجد معاملة رقيقة عطوفة زاد أمنه .

٢ — تظل الأم هي الأساس المركزي ، والينبوع الأصلي لأمن الطفل طوال فترتي الرضاعة والطفام بصفة خاصة .

أ — فإن أحسنت إشباع أمنه في هذه السنوات باستمرارها في أسلوبها الحكيم في معاملته فانها تكون بذلك قد غرست في نفسه ثقته بها ، وأحسنت بداية علاقته الاجتماعية الأولى . وثقة الطفل في أمه ذخيرة يشتق منها الثقة في نفسه ، ثم في المجتمع الذي سيدخل فيه ، متدرجا من مجتمع الأسرة إلى مجتمع الرفاق ، إلى مجتمع المدرسة ثم إلى المجتمع الأكبر .

ب — أما إذا أخفقت الأم في إشباع أمن طفلها في هذه السنوات ، بإهمالها إياه وزيادة صراعات الطفولة عنده ، فإنها بذلك تسيء تقديمه للمجتمع ، فيدخله بغير ثقة في أمه ولا في نفسه ، ولا فيمن حوله . فيظل يشعر طوال حياته بالتهيب من الناس وعدم الثقة فيهم كما يظل يشعر بالإضطراب والخوف والقلق وعدم الاستقرار .

عوامل عدم إشباع أمن الطفل في سنوات الحضانة : —

١ — انفصال الأم عن الطفل في سنوات الحضانة : —

غياب الأم وانفصالها المتكرر أو الطويل عن الطفل من العوامل الأساسية التي تولزل أمنه خلال السنوات الثلاث الأولى من حياته .

ذلك لأن الطفل أمنه يكون محدود الخبرة قاصراً عن إدراك معنى الأمن عاجزاً عن التأكد من أن الأشياء الحميمة إليه إذا غابت عنه فإنها ستعود إليه بعد مدة من الزمن . فغياب الأم بالنسبة إليه : النبذ والكره والهجران ومن ثم فغياب الأم بالنسبة إليه فقدان الأمن والسند .

وبذلك يشعر بالضيق والشقاء والقلق . وحتى إذا حل محل الأم بديل عنها فالتناوب المتكرر لبديلات الأم يفقد الطفل شعوره بالأمن ، ويفرس

في نفسه الشعور بالخيرة والإرتباك والبلبله .

ومن البحوث المتكررة هذه الظاهرة بحوث بولبي Bowlby الطبيب النفسى المشهور ومدير إحدى العيادات النفسية بلندن .

دلت البحوث على أن الأطفال الذين يوكل أمرهم إلى أفراد يعاملونه كمجموعة لا كفرادى ويحرمون من عناية أمهاتهم يقعون فريسة الشعور بالوحشة والعزلة ويعجزون عن عقد صداقات مع غيرهم من الأطفال أو الكبار ، وعن تقبل الحب أو تبادلته مع غيرهم من الناس كما بدت لديهم نزعات عدوانية صريحة نحو المجتمع عندما كبروا وكانوا أعصى على العلاج والتقويم من غيرهم من الشبان المنحرفين والجائحين .

٢ - تفكك الروابط الأسرية : —

ثم أسباب عديدة يترتب عليها تفكك الروابط الأسرية من بينها وفاة

الأب أو الأم مثلاً ، ويترتب على ذلك أحياناً أن يظهر للطفل زوجة أب أو زوج أم ، مما يحتمل معه أن تساء معاملته ، وينبذ ، ويفضل عليه أخوته غير الأشقاء . ونتيجة هذا الأسلوب من المعاملة يفقد ثقته في أسرته وفي نفسه وفي غيره من الناس نتيجة فقدته الإحساس بالأمن .

٣ — فقدان أحد الوالدين : —

من البحوث التي تمت في هذه الناحية تبين أن اليتيم الذي مات أحد والديه أو انفصل بالطلاق ، لا بد أن يعاني من حرمانه من العلاقات الوالدية المزدوجة التي يتمتع بها الطفل الذي يعيش في أحوال عادية بين والديه الإثنين . فإن فقدان الطفل لأحد والديه يجعل عواطفه تنمو من ناحية واحدة وكثيراً ما تكون مركزة فيمن تبقى معه من والديه بدرجة مبالغ فيها ، تشعره دائماً بعدم الأمن الناتج عن قلقه وخوفه من أن يفقده هو الآخر .

٤ — الشجار بين الوالدين : —

وبخاصة إذا كان الشجار أمام الطفل فيفقده الشعور بالأمن لأنه يخاف على مصيره وقد يخشى أن يتحول الشجار إليه فيضربه أبوه مثلاً أو تضربه أمه ، أو يقسوان عليه .

ومن المحتمل أيضاً أن يظهر أنهما يتشاجران بسببه ، فيشعر بالذنب والبؤس وكثيراً ما يشعر بالحيرة والبلبلة بين أن ينضم لأمه أو لأبيه ، ويصبح في وضع متأرجح يلموه بالخوف والقلق والإحساس بالضيق

مما يفقده الثقة فيهما بل وفي نفسه وفي غيره من الناس .

البيت هو المكان الوحيد الذى يشعر الطفل بالأمن : —

فالبيت هو المكان الوحيد الذى يقف فيه الطفل على أرض ثابتة وسط هذا العالم المتغير المتسع المحير . ولكى يشعر الطفل بالحب ازاء العالم الذى عليه أن يعيش فيه فإنه : —

١ — ينبغى أن يتعلم قبل كل شئ داخل مجتمعه الصغير — أى داخل أسرته — المعنى العميق للأمن الذى يشبع حاجته .

٢ — يجب أن يكون البيت مكاناً يستطيع فيه أن يظهر على حقيقته ، ويمجد فيه مكاناً يتصل فيه بأفراد عطوفين مخلصين .

٣ — لابد أن يكون البيت مكانا يكون الطفل فيه مفهوما ، ومحبوا ، ومهماً جداً ، ومهما حدث فى معترك الحياة اليومية .

٤ — على الطفل أن يتأكد من حب والديه خلال الحياة اليومية بعدد من الأساليب وطرق المداعبة كتنغمة الكلام الموجه اليه ، والمعانقة ، واللمسة الرقيقة . والإبتسامة العذبة وغير ذلك .. فقبلة المساء والجلوس فى حجر الأم وهى تقص عليه قصة لطيفة .

كل هذا وما يماثله من أساليب الملاعبة والتودد ، يقنع الطفل بأنه يستطيع أن يعتمد على حب والديه فى جميع الأوقات . وهو بغير هذا الضمان من الحب والعطف لا يستطيع أن يعيش راضياً سعيداً . فالطفل

المهمل والمحروم من العطف في حكم الطفل اليتيم الذي فقد والده .

وخلاصة القول : —

إن الطفل لا يشبع من الأمن ، إلا إذا عاش في جو أسرى متماسك في كنف والديه ، فتمتلئ نفسه ثقة ، تكون معينه الأكبر ، على تكوين العلاقات الإجتماعية السوية مع غيره من الناس في مرحلة الحضانة وما بعدها .

(٢) الحاجة إلى التقبل : —

الطفل في حاجة إلى أن يكون محبوباً مقبولاً مرغوباً فيه من الوالدين ومن الآخرين ، مقبولاً كما هو لذاته ، كإنسان وكطفل ، بصرف النظر عن جنسه (ولد أو بنت) ولونه وشكله وما يحتمل أن يكون عليه من عجز أو قصور كالحول أو الصرع أو العمى فلا يكون بذلك موضع إستهجان أو سخرية أو موازنة أو مقارنة .

إن صورة كل طفل عن نفسه ، في مجال نموه ، مستمرة ومشتقة من صورته عند غيره من هم حوله ، وبخاصة الكبار الحميمين إليه ، المقربين من نفسه مثل أمه وأبيه وأخوته .

مظاهر وتأثير نبذ الطفل : —

ومن الأمهات والآباء من ينبذون أطفالهم نبذاً صريحاً بالقول أو بالفعل ومن مظاهر نبذ الطفل : كراهيته ، أو التنكر له ، أو إهماله ،

أو مقاطعته وخصامه أو الإسراف في تهديده وعقابه ، أو معايرته والسخرية منه أو إثارة أخوته عليه .

تأثير نبذ الطفل : —

١ — يؤدي إلى فقدان الطفل الشعور بالأمن .

٢ — النبذ والكره ييثان في الطفل روح العدوان والرغبة في الانتقام والحقد والعناد والقلق .

٣ — نبذ الطفل يؤدي إلى الجنوح عند الأطفال والشباب .

٤ — نبذ الطفل يؤدي إلى أن يكون مغرماً بإسترعاء الأنظار إليه متلهفاً إلى العطف يستجديه بطرق منفرة تجعل الناس تضيق ذرعا به .

٥ — نبذ الطفل يؤدي إلى سوء توافقه فيصبح متردداً قلقاً مرتبكاً خاملاً غير مكثرث .

مظاهر وتأثير تقبل الطفل : —

تقبل الوالدين للطفل يؤدي إلى النمو السليم ، ومن مظاهر هذا التقبل : —

١ — المحبة الأصيلة التي تتجسد في تفهم إحتياجات الطفل وتقدير مقومات نموه .

٢ — تهيئة الظروف الملائمة لكي ينمو ويتطور ويتعلم حسب

قدرته .

٣ — توجيهه بخنان وإحترام وحزم عندما يخطيء .

٤ — مكافأته بالمدح والإستحسان عندما يتقدم .

تأثير تقبل الطفل : —

١ — يكون أكثر ثقة بنفسه وأكثر إستقراراً وميلاً إلى المودة .

٢ — يكون قادراً على تكوين علاقات إجتماعية طيبة .

٣ — يكون تبعاً لصفاته الفردية المزاجية ، إما هادئاً متزاناً أو نشطاً متحمساً .

وأخيراً معنى القول إن الطفل في حاجة إلى أن يكون مقبولاً مرضياً

عنه : —

١ — يتضمن القول بأنه في حاجة إلى الإنتمائية .

٢ — في حاجة إلى أناس يعترفون به ويبادلونه حباً بحب ويشعرونه بكيانه ويتجاوبون معه .

٣ — في حاجة إلى أسرة يشعر بالإنتماء إليها ، ويجد فيها الحماية ، والرعاية والتعاطف .

٤ — في حاجة إلى أسرة توفر له احتياجاته المادية منها والنفسية .

(٣) الحاجة الى التقدير الاجتماعى : —

ولكى تشبع حاجة الطفل الى التقدير :

١ — يجب أن يشعر الطفل بأنه موضوع سرور وإعجاب وفخر لأمه وأبيه وأسرته ، ثم لغيرهم من الناس كلما نما وتنقل من حلقة الى أخرى فى سلسلة علاقته الاجتماعية .

٢ — ينبغى أن يعامل ويعترف به كفرد له قيمته . وأن جهده ووجوده لازمين للآخرين .

٣ — يمكن تحقيق إحساسه بالأهمية لقيامه بخدمات بسيطة للآخرين من حوله والإسهام والاهتمام على قدر طاقته فى النشاطات المنزلية ، كالكنس ، وإزالة التراب من الأثاث وتفرغ سلة المهملات ، وإحضار بعض الأشياء لأمه أو لأبيه كلما استدعى الأمر أو تقديم الأشياء للضيوف والأقارب أثناء زيارتهم للأسرة ... الخ .

(٤) الحاجة إلى النجاح : —

لكى تشبع هذه الحاجة لدى الطفل : —

١ — ينبغى أن يكلف بأعمال وأن يعطى مسئولية فى حدود استطاعته لأن الأعمال الصعبة التى فوق مستواه تؤدى إلى الإخفاق فيشعر بالعجز والخيبة والضعف ويحجم عن مواصلة نشاطه ويتهيب منه .

وفي هذه فقدان لثقتة بنفسه وبالتالي فقدان الشعور بالتقدير والأمن .

٢ — تشجيع الطفل والثناء عليه بقدر معقول ، بحيث لا يحفز بالثناء عليه ثم يدفع إلى مستوى يفوق كثيراً حدود قدرته فيخفق في الوصول إليه .

أما النجاح فيقوده إلى مزيد من النجاح ، ويعرف أن جهوده ستنتهي به إلى الحصول على نجاح شخصي . وبذلك يفرح ببذل الجهد مما يؤدي إلى كسب الثقة في نفسه والشعور بالأمن مما يدفعه بالتالي إلى الاسترسال في محاولة تحسين سلوكه وكسب مختلف الخبرات والمهارات .

(٥) الحاجة إلى تأكيد الذات :

متى يشعر الطفل بنفسه ؟

يبدأ شعور الطفل بنفسه كذات مستقلة ، في أوائل السنة الثانية عندما يفطم من أمه ، ويبدأ في عمليات المشي والكلام التي تسهل إنفصاله عنها وتزيد في الوقت نفسه من إتصاله بالآخرين .

مظاهر شعور الطفل بذاته : —

١ — محاولته الأكل بنفسه والمشي دون مساعدة من أحد .

٢ — وكلما نما وتقدم في العمر أظهر اتجاهات متزايداً لإثبات ذاته والعمل بإصرار لتأكيد ما يمزج من الإستقلال في نشاطه ، ونجاحه في

أموره الشخصية — فهو : —

يجب أن يغسل وجهه ويديه وأسنانه ، ويمشط شعره دون مساعدة .
يجب أن يلبس ملابسه ويخلعها معتمداً على نفسه .

يجب أن يعاون الكبار في بعض النشاطات المنزلية — كمساعدة
والدته في تنظيم المائدة أو ما شابه من أعمال .

٣ — تصل به محاولة تأكيد ذاته وقدرته إلى حد المقاومة وعناد
الكبار ، والإنفجار في الغضب والبكاء .

ومن الأمور التي تحيط هذه الحاجة .

١ — تحكم الكبار وتدخلهم في وجوه النشاطات التي يقوم بها
الطفل .

٢ — الإسراف في تقييد حريته أو السخرية منه .

٣ — إشعاره بالعجز وعدم القدرة على القيام بما يميل إليه من
نشاطات .

عناصر إشباع حاجة طفل إلى تأكيد الذات

١ — تشجيع الطفل على الاستقلال والإعتماد على النفس بقدر ما
يتطلبه نموه وتسمح به قدرته .

٢ — توفير مناخ الحرية والاستقلال للطفل . و تشجيعه ومراعاة.

النواحي التربوية في معاملته .

- ٣ — إتاحة الفرصة أمامه من حين لآخر كي يجرب بنفسه شئون الحياة .
- ٤ — عدم التدخل إلا لمساعدته على تفسير الخبرات في ضوء المعايير والإتجاهات الإجتماعية ، ولإنقاذه من أى خطر عادى قد يلحق به .

(٦) الحاجة إلى الإستقلال أو الحرية : —

أول استقلال ظاهر للطفل هو انفصاله عن أمه ، منذ أن شرع في نظامه تدريجيا عنها . ويمكن النظر إلى نمو الطفل على أنه سلسلة من مراتب إستقلالية ، تتحقق كل منها بإتساع الدائرة التى يعيش فيها .

- ١ — فالطفل يستقل عن أمه جزئياً ، ليتصل بباقي أفراد الأسرة ويساعده على ذلك المشى والكلام .

٢ — ثم يستقل إستقلالا جزئيا عن أفراد الأسرة حين يتصل برفاقه في المدرسة . وهذه الخطوات تشكل حلقات مترابطة ، ويعتمد نجاحه في كل منها على مدى ما حققه من نجاح في المرحلة السابقة .

استقلال الطفل يتمشى مع نموه الجسمي والعقلي والوجداني والاجتماعي :

- ١ — فهو في حاجة إلى حرية الحركة (المشى والكلام والجري والتسلق والحفر والتخريب والهدم والبناء ...) .

٢ — وهو في حاجة إلى اللعب بكل مظاهره كاللعب بالأشياء واللعب مع الأطفال والكبار . فعن طريق اللعب بالأشياء ومع الناس ، يتعلم الاعتماد على النفس ويكتسب الثقة فيها ، ويزداد أمنه واطمئنانه الى العالم من حوله .

معوقات الاستقلال : —

١ — المبالغة في حماية الطفل والتي تعرف بظاهرة الإفراط في الحماية ، فيفقد نشاطه خشية أن يصاب بمكروه أو عدوى مثلاً ، ولا يسمح له باللعب على سجيته مع غيره من الأطفال ، مخافة أن يضربوه أو يعتدوا عليه أو ينقل عنهم بعض الأفكار أو العادات المرفوضة .

٢ — امتداد فترة اعتماد الطفل على الكبار ، واستمرارهم في فرض خدمته ورعايته حتى في أبسط الأمور الشخصية التي يمكنه أن يؤديها بإتقان لو اتاحت له فرصة ذلك إلا أنهم يصرون على مساعدته ، فيطعمونه ، ويغسلون له وجهه ، ويمشطون له شعره ويلبسونه ملابسه ويرتبون له لعبه وما إلى ذلك .

تأثير الحماية المفرطة على الاطفال : —

تختلف من حيث رد الفعل لاختلافاً كثيراً .

١ — فمنهم من يظهر حداً أدنى من السلوك غير المرغوب فيه .

٢ — ومنهم من تظهر عليه بعض أعراض سوء التكيف الاجتماعي .

٣ — نقص الشعور بالثقة بالنفس أو المبادأة ، والخوف من المسئولية .

٤ — السلوك الذى يدل على التمرکز الذاتى والأنانية .

٥ — مقاومة السلطة مقاومة شديدة . قد تصل بهم إلى درجة التحدى .

٦ — الإصرار على أن يكونوا مركز إهتمام ، وينتظرون الكثير من الآخرين .

٧ — فرض ما يحبون وما يكرهون على من يحيطون بهم ولا يعترفون إطلاقا بخطئهم .

٨ — اللجوء إلى الغضب والصياح والتهديد والعنف الذى يصل أحيانا إلى حد إيذاء الصغير نفسه .

(٧) الحاجة إلى السلطة الضابطة والمرشدة : —

إن الطفل يفقد شعوره بالأمن اذا قيد إستقلاله ، وسلبت حريته أو اذا اسرف فى منحه الاستقلال وأطلقت له الحرية الكاملة . لأن ذلك يوحى له بتنازل الكبار عن سلطاتهم تنازلا تاما وفى ذلك ما يشعره بالبلبله ، والارتباك ، والقلق ، والضيق . ومن ثم : —

١ — فهو يحتاج لنموه ونشاطه ، إلى سلطة ضابطة تشعره بالرقابة

والإرشاد .

٢ — وإلى نظام يفرض عليه في أول الأمر ، كإطار للحياة المنظمة في البيت .

٣ — ويحتاج إلى بعض الأوامر الملزمة المعتدلة التي تحد من نزعاته الاندفاعية ، الأمر الذي يجعله يسير جو البيت والمجتمع الذي يعيش فيه .

السياسة الوالدية غير الثابتة : —

الطفل يشعر بقلق وحيرة إذا كان الوالدان متذبذبين أو غير ثابتين . ومعنى ذلك أنه إذا أظهر الوالدان في وقت ما أنهما لا يوافقان على سلوك معين من طفلهما فلا يجوز أن يظهر عكس ذلك في وقت آخر إلا إذا قدماً للطفل أسباباً قوية كافية تبرر وتدعم الاختلاف في الرأي وبذا يقدر الطفل قيم السلوك بسرعة .

السياسة الوالدية الثابتة : —

الثبات في موقف الآباء لا يعني ثبات موقف كل منهما منفرداً إزاء الطفل فحسب ، بل يشمل أيضاً ثبات موقفهما معاً كوحدة واحدة تشترك في تربية الطفل بمعنى أن يكونا على اتفاق في الرأي من ناحية معاملته وأساليب تنشئته .

فالثبات ووحدة الرأي في تعاملهما معه يساعده على سرعة الوصول

إلى الحكم الأخلاقى الصحيح ، والسلوك الإجتماعى المرغوب فيه .

وأخيراً فقد تبين أن الشدة الثابتة غير المتأرجحة ، خير من اللين مع التذبذب . بيد أن الأفضل من هذا وذاك ، أن يكون هناك حزم وثبات مع عطف معقول .

(٨) الحاجة إلى الرفاق : —

إن حاجة الطفل إلى رفاق من سنه ، يتفاعل معهم ويشترك في ألعابهم اشتراكاً فعلياً لا تظهر عادة إلا في نهاية السنة الرابعة أو أوائل الخامسة .

الطفل واللعب قبل الخامسة : —

١ — يحب الطفل اللعب وحده أو أن يلاعبه الكبار .

٢ — مع النمو يبدأ ميله نحو غيره من الرفاق في الظهور . يشترك في التواجد معهم في حجرة واحدة ، ولكنه يصحب معه لعبة الخاصة التى لا يحب أن يشترك معه طفل آخر فيها .

٣ — الطفل في هذه السن أنانى متمركز حول ذاته . معنى ذلك أن ميوله لا زالت كامنة وفى حالة تبرعم ، تنهياً للإنطلاق مع النضج والنمو .

٤ — ومثل هذه الجماعة من الرفاق تكون مهددة بالتفكك فى أى وقت لأتفه الأسباب وأبسطها

الطفل واللعب بعد الخامسة : —

١ — يبدى حاجة كبيرة إلى مشاركة الآخرين في لعبهم إلى جانب ميله إلى اللعب الفردي أحياناً .

٢ — يكون إشباع الحاجة إلى الرفاق تدريجياً ، بمعنى أن يبدأ الطفل باللعب مع طفل أو طفلين وتحت رقابة وإرشاد يوجهانه إلى مبادئ التعاون الصحيحة .

٣ — ثم تتسع دائرة الرفاق ، كلما نما الطفل وتقدم في العمر من سنة إلى أخرى .

أهمية اتصال الطفل بغيره من الرفاق : —

إشباع هذه الحاجة ، وتحت رقابة الكبار وإرشادهم أمر بالغ الأهمية في نمو الطفل الإجتماعى والخلقى .

١ — يتعلم الأخذ والعطاء ، كما يتعلم أن يتكيف نفسياً مع الآخرين .

٢ — يكتسب كثيراً من الخبرات الضرورية لتعويده التحمل وصلابة العود وعدم الأنانية .

٣ — يرى أن الحياة أكثر بهجة وأعظم متعة فلن يضطر إلى أن يكبت نفسه كما يحدث مع الكبار .

٤ — يكتسب الطفل من رفقاته الذين هم في مثل سنه ، المستويات المعقولة في العمل واللعب والسلوك العام .

مصاحبة الأطفال المختلفين في السن : —

كما أن الصداقة بين الأطفال الذين هم في سن واحدة تعود عليهم جميعا بالنفع في هذه السن المبكرة ، كذلك مصاحبة الأطفال المختلفين عنهم بسنا لا تخلو من فائدة كذلك .

١ — الطفل الذى يقضى وقته مع أطفال أقل منه سناً ينمو عنده الإحساس بحمايتهم . ومن جهة أخرى إذا اعتاد الطفل مصاحبة من هم أصغر منه سناً ، فإنه سيملى عليهم إرادته باستمرار وذلك أمر غير مرغوب فيه في تنشئة الطفل وتكوين شخصيته ، إذ يحتمل أن يعود ذلك على أن تقوم علاقته دائما بغيره على أساس أنه القائد .

٢ — الطفل الذى يقضى وقته مع أطفال أكبر منه سناً يتعلم منهم كثيراً عن طريق التقليد والملاحظة . ومع ذلك فإذا دأب الطفل على اللعب مع من هم أكبر منه ، فإنه سيكون دائماً تابعاً ، وغالباً ما يقاسى من الكبت فكلما الحاليتين لا تصلحان له .

أهمية دور الحضانة في إشباع حاجة الطفل إلى الرفاق : —

حيث أنه من الصعب في كثير من الأحيان أن نجد الصحبة المناسبة ، مجموعة الأطفال المتقاربة في السن والتعليم ، والعقلية والقدرات التي

يمكن أن يتوافق معها الطفل في لعبه ، فدور الحضانة من هذه الناحية تسد فراغاً كبيراً وتحل مشكلات كثير من الأطفال الوحيدين وغير الوحيدين .

١ — ففيها يتعرف الطفل بمجموعة معينة من الأطفال قد تستمر العلاقة بينهم فترة طويلة .

٢ — لا تقتصر العلاقة فقط في اللعب معاً ، بل تتعداها إلى التفاعل المتواصل والتعايش معاً طوال تواجدهم فترة النهار بدار الحضانة .

ومن أجل هذا يستفيد الأطفال من وجودهم معاً في دور الحضانة أكثر كثيراً من وجودهم في مجموعات الأقران الذين يتعرفون عليهم بالصدفة في الحدايق العامة مثلاً ، والذين يتغيرون من يوم إلى آخر .

تلك هي الحاجات الأساسية لطفل الحضانة في سنواته الأولى . كل هذه الحاجات تتفاعل وتلتقى في حاجاته إلى الأمن . وإن إشباع حاجته للأمن متوقف على إشباع حاجاته الأخرى إشباعاً كافياً . فكل إشباع لإحدى الحاجات يعزز شعور الطفل بالأمن . في حين أن إنكار حاجة من حاجاته ، يشعره بالقلق وعدم الطمأنينة . وبذلك فشعور الطفل بالأمن هو جوهر النمو فيه يزدهر ويتقدم وبدونه يذبل ويتقهقر .

(٤) حاجات النمو الإجتماعى لطفل الحضانة

- (١) عملية التنشئة الاجتماعية
- (٢) جوانب التنشئة الاجتماعية .
- (٣) دور الأسرة فى التنشئة الاجتماعية
- (٤) أثر التنشئة الاجتماعية فى حياة الطفل .

(٤) حاجات النمو الاجتماعى لطفل الحضانه : —

(١) عملية التنشئة الاجتماعية : —

عملية تكيف الطفل مع بيئته الاجتماعية ، وتشكله على صورة مجتمعه وصياغته فى القلب والشكل الذى يرتضيه ، هى فى مرضى الواقع عملية تربية وتعليم تضطلع بها الأسرة والمربون بغية تعليم الطفل ، الإمتثال لمطالب المجتمع والاندماج فى ثقافته ، والخضوع لالتزاماته ومجاراة الآخرين بوجه عام .

ضبط سلوك الفرد : —

وعملية التنشئة تقوم على ضبط سلوك الفرد ، وكفه عن الأعمال التى لا يقبلها المجتمع ، وتشجيعه على مايرضاه منها ، حتى يكون متوافقاً مع الثقافة التى يعيش فيها فالضبط الاجتماعى لازم لحفظ الحياة الإجتماعية ، وضرورى لبقاء الإنسان .

وطبيعة الإنسان لا تكون بشرية صالحة للحياة الاجتماعية إلا بخضوعها لقيود النظم المختلفة التى تهذب النفس وتسمو بها . وبذلك يعيش الإنسان فى سلام مع غيره من الناس ويكتسب حبه واحترامهم .

الطفل يولد مزوداً بقدرة على التعلم ولا يولد مزوداً بأنماط السلوك : —

والطفل يولد مزوداً بقدرة على التعلم ، ولكنه لا يولد مزوداً بأنماط

السلوك ، فهذه يتعلمها من الحياة الاجتماعية . فالتعلم يشكل شخصيته بطريقة تجعله صالحاً لحياة منتظمة وفق أنماط معينة ترتضيها المجموعات الصغيرة ، والجماعات الكبيرة ، ويرضى عنها المجتمع بوجه عام .. وهذه القدرة القائمة على التعلم ، والتي تتصف بها الطبيعة الإنسانية والتي بها يسمو الانسان على سائر المخلوقات الأخرى ، هي الأساس الذى يعتمد عليه المجتمع فى ضبط الإنسان وتحديد دوافعه حتى يكون سلوكه متوافقاً مع الحياة الاجتماعية السائدة .

درجات ضبط دوافع وسلوك الطفل : —

تبدأ عملية التعلم وضبط دوافع الطفل فى الأسرة منذ سن مبكرة جداً . وهناك ثلاث درجات لضبط دوافع الطفل وسلوكه .

١ — على المستوى العضوى : —

تعد الدرجة الأولى أدنى درجات الضبط لأنها تقع فى المستوى العضوى ووسيلتها الشعور باللذة والألم . فالضبط من الدرجة الأولى يفيد فى تعليم الطفل تعليماً شرطياً فى مرحلة مبكرة . فهو يكرر ما يحدث له إرتياحاً وما يشعره باللذة ومن ثم تتولد فيه العادة نتيجة هذا التكرار المصحوب بالإرتياح واللذة .

— وكيف تدريجياً عن فعل ما يسبب له ضيقاً أو يجلب له ألماً .
وبهذا الشكل يضبط التبرز والتبول وكثرة البكاء والعناد .

وهكذا تنمو فيه الأنماط الأولى للسلوك المرغوب فيه والمرضى عنه من جماعته ، ومعنى ذلك أن اللذة والألم يحددان سلوك الفرد في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الضبط على المستوى العضوى .

٢ — على المستوى الاجتماعى : —

الدرجة الثانية للضبط تكون على المستوى الاجتماعى حيث تكون شخصية الطفل قد أخذت في النمو ، ويكون عقله قد بدأ يميز ويدرك الأمور تدريجياً .

وتتأثر شخصية الطفل في هذه المرحلة تأثيراً شديداً بالإيجاء ، والتقليد ، والإحباط ومختلف القوى الأخرى المشابهة ..

وللمجموعة ممثلة في ١ — الأسرة ٢ — ثلة الأصدقاء ٣ — عصابة الأقران ، السلطة العليا في ضبط سلوك الفرد ، وتنميته حسب معاييرها وقيمتها ، ومثلها ومبادئها .

١ — فالفرد في الأسرة وفي أغلب الحضارات ، محدد المكانة معتمد على الغير ؛ آخذ ، ناقل ، مطيع ، خاضع .

٢ — الفرد في ثلة الأصدقاء آخذ ، معط ، ودود ، مفض بسره ، كاتم لأسرار غيره ، هادئ ، متعاون ، مستعد للتضحية ، محب للغير .

٣ — الفرد في العصابة مغامر ، متنافس ، متحد ، متعاون مؤقتاً ، مكافح ، مشابر ، مبتكر ، أنانى .

٣ - على المستوى الثقافى : -

الدرجة الثالثة للضبط تقع فى المستوى الثقافى الذى يطلق عليه اصطلاح « فوق العضوى » ويشمل الضبط فى هذه المرحلة الظواهر الثقافية ، والآداب الشعبية ، والأوامر والنواهى ، والأعراف ، والطرائف الفنية ، وأنماط السلوك الرمزية المستحدثة . فالثقافة هى القالب الذى يشكل الشخصية وينمط سلوكها .

(٢) جوانب التنشئة الاجتماعية للطفل : -

وعملية التنشئة الاجتماعية للطفل ، عملية ذات جانبين :

١ - كفى ٢ - وتشجيعى

كف الطفل عن عمل كثير مما يشتهى ، إلا أنها فى الوقت ذاته تعينه وتشجعه على أن يتعلم كيف يحقق كثيراً مما يريد . فهى تنهى عن القيام بأعمال يميل إليها بطبعه وتأمره بأداء أعمال لا يميل إليها بطبعه . فإن أراد أن يتجنب سخط الكبار ، وأن يظفر بثوابهم واستحسانهم ، فلا بد له أن يكف عن بعض دوافعه الملحة ، وأن يرغم نفسه على فعل ما لا يستطيع . وعلى هذا النحو تقوم التنشئة الاجتماعية فى نفس الطفل بدور سلطة داخلية هى الضمير ، الذى يأخذ فى النمو ، ويقوى بالتدريج مع نمو الطفل ونضوجه خلال مراحل نموه المتعاقبة .

(٣) دور الأسرة فى التنشئة الاجتماعية للطفل : —

تقوم الأسرة بالتنشئة الاجتماعية لإدماج الطفل فى الإطار الثقافى العام . عن طريق إدخال التراث الثقافى فى تكوينه ، وتوريثه إياه توريثاً متعمداً وذلك بتعليمه : —

١ — نماذج السلوك المختلفة فى المجتمع الذى ينتسب إليه .

٢ — تدريبه على طرق التفكير السائدة فيه .

٣ — وغرس المعتقدات الشائعة فى نفسه .

فينشأ منذ طفولته ، فى جو ملء بهذه الأفكار والمعتقدات والقيم والأساليب فلا يستطيع التخلص منها لأنه لا يعرف غيرها ، ولأنه يكون قد شب عليها ، وتكون قد تغلت فى نفسه وأصبحت طبيعة ثانية له ، أى أصبحت من مكونات شخصيته .

٤ — تشكيل شخصية الطفل ، وترويض نزعاته برفق نحو الملائمة مع الواقع ومع المجتمع الذى يعيش فيه .

٥ — المشى والفظام ، وضبط المثانة والأمعاء والاستحياء الجنسى وكف العدوان على الآخرين والأقربين والكبار .

٦ — التعود على كف بعض الدوافع غير المرغوبة أو الحد منها . مع إقامة الحواجز والعقاب ضد الإشباع المباشر للدوافع الجنسية والدوافع العدوانية وهى حواجز لازمة لبقاء كل مجتمع .

٧ — الالتزام بالعادات وطرق التصرف الملائمة والآداب الاجتماعية . هذا فضلاً عن اتجاهات معينة نحو الآخرين ونحو المبادئ والسلطة ونحو الدين والأسرة . بالإضافة إلى تعليم الذكور والإناث الأدوار المعينة التي يرسمها المجتمع لكل منهما .

٨ — الانضباط والتعود على التوقيت المنظم ، أى القيام بأعمال معينة فى أوقات معينة .

٩ — القيام بأدوار معينة محددة ، أولها وأهمها ذلك الدور الذى يحدده جنسه أى ما إذا كان ذكراً أو أنثى .

(٤) أثر التنشئة الاجتماعية فى حياة الطفل : —

إن هذا الرصيد الذاهر بأساليب السلوك والعادات والقيم الاجتماعية أثر فى حياة الطفل حالياً ومستقبلاً . فكل فرد يسير فى حياته من مرحلة إلى مرحلة ، وينتقل من دور إلى دور ، ومن مركز إلى آخر حاملاً معه رصيده الأول من العادات والقيم والأساليب الاجتماعية ليهتدى به فى مقابلة المواقف الجديدة التى تواجهه فى سياق تفاعله مع مجتمعه الذى يعيش فيه .

وليس من المبالغة فى شىء أن يقال إنه من النادر أن يواجه الطفل فى مستقبل حياته بموقف جديد كل الجدة يتطلب منه أنماطاً سلوكية لم يعهدها من قبل أو اتجاهات ليس لها أى علاقة بماضيه مع أسرته ، وبخاصة فى مرحلة الحضانة أى فى السنوات الست الأولى من حياته .

وقد أجمعت تجارب الناس ، ودلت أبحاث العلماء على ما للتنشئة الاجتماعية الأسرية من أثر عميق وخطير في تشكيل شخصية الطفل وتنشئه ولا سيما في مرحلة الحضانة وذلك للأسباب الآتية :

١ — الطفل في هذه المرحلة لا يكون في الغالب ، خاضعاً لسلطان مجموعة أخرى غير أسرته .

٢ — يكون في سن التأثر ، سهل التشكيل ، شديد القابلية للإيحاء والتعليم ، قليل الخبرة ، عاجزاً ، ضعيف الإرادة ، قليل الحيلة .

٣ — يكون الطفل في حاجة دائمة إلى من يعوله ، ويرعى نموه وحاجاته العضوية والنفسية المختلفة .

الباب الرابع

الأسرة والصحة النفسية

لطفل الحضانة

- (١) الأم .. والصحة النفسية لطفل الحضانة .
- (٢) الأب .. والصحة النفسية لطفل الحضانة .
- (٣) العلاقة .. الطيبة بين الوالدين والصحة النفسية لطفل الحضانة .
- (٤) العوامل الأسرية التى تعوق تحقيق الصحة النفسية لطفل الحضانة .

الأسرة والصحة النفسية لطفل الحضانة

(١) الأم ... والصحة النفسية لطفل الحضانة

- أهمية علاقة الأم بالطفل في توفير الصحة النفسية له : —
- أثبتت البحوث المختلفة أهمية علاقة الأم بالطفل كصاحبة الدور الرئيسي في عملية تنشئته المبكرة في السنوات الأولى من حياته .
- ١ — فالأم نقطة انطلاق الطفل وحجر الزاوية في تطور نموه .
- ٢ — الأم تُعد المعين الأول لكل ما قد يحس به الطفل من حاجة ، والكافلة الأولى لكل رغباته .
- ٣ — الأم هي الشخص الذي يلبي رغبات الطفل ويكفل حاجاته ، وبالتالي تزيل عنه الألم والانزعاج وبذلك تصبح عنده المصدر الأساسي للذة والأمن والطمأنينة .
- ٤ — الأم هي المركز الذي تدور حوله إنفعالات الطفل ، فهو يقلق ويحزن إذا غابت عنه أو أهملته ، ويسر ويفرح ويطمئن إذا قامت برعايته وإشباع حاجاته .

(١) الأم والصحة النفسية لطفل الحضانة : —

— من دعائم الصحة النفسية للطفل شعوره بأنه محبوب من أمه .

مقبول منها في كل حين .

ثبت أن من بين أساسيات الصحة النفسية للطفل ، وجود علاقة حارة وحميمة ودائمة بأمه (أو بديل لها تكون بمثابة الأم) . وفي كليهما يجد الإشباع والمتعة في هذه العلاقة ، التي كونها الطفل مع أمه في باكورة حياته ، والتي تأخذ أشكالاً لا حصر لها في تأثرها بعلاقته بأبيه وإخوته .. أى أنها سوف تحدد نمو خلق الطفل وصحته العقلية مستقبلاً .

— ويقول جون بولبي : إن الرعاية الأموية في بداية الطفولة المبكرة ، شئ أساسي للصحة النفسية . كما أن جدواها عظيمة للوقاية من اعتلال الصحة النفسية والعقلية .

تأثير حرمان الطفل من الرعاية الأموية : —

أثبتت البحوث أن حرمان الطفل من العطف والحنان والمحبة غالباً ما يهدد كيانه بالخطر ، لأن الحرمان العاطفي (حرمان الأمومة) كالجوع لا يمكن للطفل أن يتغلب عليه أو يتحملة دون أن يصيبه ضرر .

(١) درجات الحرمان من الأمومة

ويتضمن الحرمان من الأمومة عدداً من المواقف المختلفة .

١ — فالطفل يكون محروماً حتى لو كان يعيش مع أسرته إذا لم تكن لأمه (أو لمربيته الدائمة) القدرة على منحه رعاية الحب .

٢ — كذلك يكون محرماً إذا ما أبعد عن رعاية أمه بسبب ما .
وتختلف الآثار الضارة للحرومان . حسب درجاتها .

درجات الحرمان : —

(أ) الحرمان الجزئى : —

يصحبه القلق والحاجة الملحة إلى الحب والمشاعر القوية للانتقام وينتج
عن تلك الأخيرة الشعور بالإثم والاكئاب . والطفل الصغير الذى لم
يكتمل بعد نضجه العقلى والإنفعالى لا يستطيع أن يقاوم كل هذه
الإنفعالات والدوافع .

وقد تؤدى طرق إستجابته لكل هذه الاضطرابات فى حياته الداخلية
إلى أمراض عصبية ونقص فى ثبات الخلق .

(ب) أما الحرمان التام : —

فإن تأثيره على نموه الخلقى يكون أعمق . وقد يعوق تماماً قدرة
الطفل على إقامة علاقات مع غيره من الناس .

ومن البحوث المستفيضة فى هذا المجال تبين أن الأطفال الذين
يعيشون منذ ولادتهم حتى سن الثالثة فى مؤسسات ، يعانون من
مشكلات السلوك مستقبلاً بدرجة أكبر من الأطفال الذين يعيشون فى
منازل بديلة إبان تلك الفترة .

(٢) التأثير يكون بحسب سن الطفل : —

تبين أن التأثير الضار على صحة الطفل النفسية الناتج عن حرمانه من أمه يكون أخطر في السنوات الثلاثة الأولى من حياته وذلك إذا ما ابتعدت عنه فترة طويلة لأى سبب من الأسباب .

أما في سن الرابعة وما يليها فإن الطفل يكون قد بدأ يشعر بوجود الآخرين ، والتعريف عليهم وتكوين علاقات معهم ، وبخاصة مع أبيه وأمه . علاوة على أنه يكون قد بدأ : —

— يفرق بين نفسه وبين الكائنات الخارجة عن نطاق ذاته .

— ويدرك نوعاً ما شيئاً عن الوقت والزمن .

ولذلك يستطيع في الغالب أن يتحمل إلى حين ، إبتعاده عن أمه متطلعاً إلى عودتها ورجوعها . ومتمتعاً بالتسلية مع الآخرين .

(٣) علاقة الطفل بالأم قبل الحرمان : —

كلما كانت العلاقة حسنة وسليمة بين الطفل وأمه زاد ذلك من قدرته على أن يتحمل الافتراق عنها إلى حين بأمان وصحة وعافية .

فالطفل السعيد الذى يثق بحب أمه له ، ويشعر بالطمأنينة من جراء ذلك لا يحس بالقلق والخوف من فراقها الوقتى الجزئى ، ولا يميل إلى تأويل غيابها عنه . تأويلاً مقلقاً ، كما يحدث عند الأطفال الذين لا يلقون

من أمهاتهم إلا الإهمال والامبالاة والحرمان من العطف .

أما إذا كان الحرمان تاماً فهذا يؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية للطفل ، وشعوره بفقد الحب والحنان . وكان وجود أمه معه يشبع حاجته إليهما .

(٤) مدة غياب الأم : —

وقد تبين من البحوث المستفيضة في هذا المجال أن الأطفال ذوى المشاكل النفسية هم الذين عانوا حرماناً عاطفياً كبيراً في طفولتهم المبكرة ، بسبب طول غياب أمهاتهم في أعمالهن . ولا يخفى أن الأم بعد عودتها من عمل يوم طويل مضن ، تكون في أشد حالات التوتر والتعب مما يؤثر على تعاملها مع الطفل مزاجياً وانفعالياً .

(٢) الأب والصحة النفسية لطفل الحضانة : —

(أ) الطفل خلال الأشهر الأولى من حياته لا يشعر بأهمية الأب أو الأخوة إذ ليس لهم دور وثيق الصلة به ، أو ذو علاقة مباشرة بلذته وآلامه ، فليس هم الذين يطعمونه أو ينظفونه أو يتعهدون له شئونه ، أو يرافقونه طيلة الوقت ليداعبونه ويلاعبونه ، وليس وجه أبيه هو أول وجه يطل عليه إذا صرخ مستغيثاً من جوع أو ألم . إلا أن الأب يقوم بالآتي :

(ب) مساعدة الأم وتهيئة الجو والإمكانات اللازمة لأداء رسالتها نحو الطفل وذلك بتوفير المال الكافي ، والمسكن المناسب ، وأسباب المعيشة الضرورية .

— مساندة الأم بإتاحة السبل المختلفة لها ، لتأدية رسالتها بدون عوائق أو مصاعب يشعرها بأنه متفهم لمهمتها ، مقدر لجهودها وتعبها ، كما يحيطها بحب من التعاون والتعاطف ، وبكل ما يوفر لها الأمن النفسي .

كل هذا سوف ينعكس على الطفل ويؤثر في أمنه وأمن أمه نفسها .

(ج) بعد انتهاء العام الأول من حياة الطفل يبدأ إعتماذه على أمه يتناقص شيئاً فشيئاً . وفي الوقت نفسه يصبح الدور الذي يلعبه الأب مباشراً وأساسياً بصورة أكبر ولذلك تجده : —

— إما شخصية تمثل السلطة المثيرة للخوف أو القوة المثيرة للإعجاب ، أو :

— الأب الوديع الذى يلاعب أطفاله ويداعبهم ويبعث فيهم السعادة ، ولكنه لا يسهم إلا بقسط ضئيل فى رعايتهم البدنية أو فى العمل المنزلى ، أو :

— يمثل المطالب الاجتماعية والذهنية ، ويكون مصدراً للتأديب الذى يتفاوت ليناً أو شدة .

(٤) فى السنوات الأربع والخمس بعد السنة الأولى :

يلعب الأب وأفراد الأسرة الآخرون أدواراً هامة فى حياة الطفل وتنشئته الاجتماعية . ذلك أنهم يدخلون مع الأم الميدان الاجتماعى الأول الذى يحتويه ، والذى هو أساس خبراته الاجتماعية ، وتجاربه وطرق سلوكه ، ومنه يكتسب أيضاً عادات السلوك والتقاليد السائدة ، التى يستخدمها الطفل فيما بعد فى تعامله مع الآخرين .

(٥) من العوامل التى أدت إلى اشتراك الأب بالتدريج فى

الأعمال المنزلية ، ومن ثم عملت على تقريب آباء كثيرين من أطفالهم

١ — عدم توافر المساعدة المنزلية فى معظم البيوت مع اضطراب كثير من الأمهات إلى الخروج للعمل .

٢ — العزلة التى تعيش فيها كثير من الأسر ، وصغر حجم هذه

الأسرة .

٣ — عمق العلاقات التي تنشأ بين أفراد الأسرة في ظل هذه المتغيرات .

(٣) — العلاقة الطيبة بين الوالدين .. والصحة النفسية لطفل الحضانة

تعد العلاقة بين الوالدين من أهم العوامل المؤثرة في النمو النفسى للطفل ، وهذه حقيقة مستقرة لا خلاف عليها بين خبراء الصحة النفسية اليوم ، لأنها قامت أصلاً على الخبرة المتكررة بالأطفال المضطربين نفسياً ثم تأيدت بتوالى هذه الخبرة بعد ذلك على مدى السنين .

والأصل بطبيعة الحال أن تكون هذه العلاقة قائمة على الحب والود والتفاهم ، والاحترام المتبادل ، ولكنها في كثير من الأحيان ، مع الأسف ، قد لا تكون كذلك ، ويكون الشقاق والتناذب باللفظ الجارح بل والعراك أيضاً ما يسىء إلى العلاقة بينهما .

فكرة إنجاب طفل يعالج التصدع في العلاقة بين الوالدين :

هناك فكرة شائعة إلى حد غير قليل مؤداها أن الوالدين المتنازعين إذا أنجبا الطفل يعالج هذا ما بينهما من تصدع . بل إن هذه الفكرة تمضى إلى أبعد من ذلك . فتزعم أن التصدع إن لم يعالجه وجود طفل واحد فطفلان أو ثلاثة يمكن أن يقوم بالغرض .

إن هذه الفكرة تتوقف على أن التصدع يرجع أصلاً إلى عدم وجود شيء يثير الاهتمام المشترك للطرفين ، ويملاً في نفس الوقت هذا الفراغ

النفسي بينهما . ولذلك يكون وجود الطفل مبعثا على الاهتمام والمشاركة . وبهذا تحسم المشكلة أصلا .

أما إذا كانت نواة الخلاف لأسباب أخرى . فإن وجود طفل أو أكثر قد تسبب تصدع وتفاقم الخلاف . ولكن نتعلم أن تنشقة الأطفال هي في حد ذاتها عبء على الحالة النفسية للوالدين . وهي تقتضى تكاتفهما معا . فإذا كانت العلاقة بغير وجود الأطفال تكتنفها مصاعب ومشاكل ، فإن هذه المشاكل ستزيد مع وجود الأطفال . وكلما زاد عددهم زاد ثقل العبء حتى قد يتجاوز حدود قدرتهما معا على الإحتمال .

وجود أطفال يساعد على بقاء الوالدين في حياة مشتركة .

قصارى ما يمكن أن يفعله وجود الأطفال هو بقاء الوالدين في حياة مشتركة من أجل الأطفال . ولكن دون علاج تصدع العلاقة بينهما . وقد تظل العلاقة بهذه الصورة قائمة طوال الحياة الزوجية ، وقد يبلغ التصدع الدرجة التى يتحتم معها إنهاؤها بالانفصال بعد فترة من الزمن طالت أو قصرت وفقا لما لدى كل منهما من القدرة على الاحتمال .

بالتفاهم يمكن حل بعض المشاكل :

وأيا كان الأمر فإن الوالدين العاقلين لا يتركان ما بينهما من مشكلات مبعثها الإختلاف فى الرأى أو الطبع أو المزاج تتفاقم دون

حل ، بل يعملان على تفهمها عن طريق تبادل للرأى ، ومحاولة الإلتقاء فى منتصف الطريق ، والبعض ينجح فى ذلك ، ويصل إلى حل موفق ، أو حصل وسط يجعل الحياة بينهما تمضى ، إن لم يكن بالإشباع الكامل فعلى الأقل دون مشاحنات عاصفة .

تدخل عامل « الكرامة » يحجب وجه الحقيقة :

ولكن القدرة على الحديث الصريح من القلب إلى القلب وعلى تبادل الرأى فى صراحة وأمانة وبدافع الرغبة فى حسم أوجه الخلاف ، كثيراً ما لا تكون متوافرة ، فيجد الوالدان أحدهما أو كلاهما ، نفسيهما عاجزين عن الجلوس أحدهما إلى الآخر للتحدث أو الإصغاء ، أو كلا الأمرين معاً . وهنا تتسع شقة الخلاف بينهما ، ويستفحل التصدع فى علاقتهما ، ويتدخل عامل « الكرامة » أو « الكبرياء الزائف » ليحجب عنها وجه الحقيقة حتى تنتهى العلاقة بينهما إلى ما لا بد أن تنتهى إليه فى مثل هذه الأحوال .

نقل المشكلة إلى رجل الدين ، أو الطبيب النفسى :

فإذا لم يستطع الزوجان الإصغاء أحدهما للآخر ، أو إذا عجز حديثهما عن أن يحقق الغاية المرجوة منه ، فقد يكون من الخير نقل المشكلة إلى رجل الدين أو إلى طبيب نفسى فهو مؤهل لفهم المشكلات النفسية ، ومن بينها المشكلات الزوجية ، كما أنه قادر على اقتراح الحل الملائم لها إذا أعطاها من وقته وجهده ما ينبغى أن يعطى .

ونوضح فيما يلي الطريق إلى علاقة طيبة بين الوالدين لتوفير الصحة النفسية لطفل الحضانة :

(١) . توفير الجو الأسرى المرابط :

إن الانسان لكى ينشأ نشأة تربوية صالحة تساعد على الإستمعاع بشخصية قوية سليمة يحتاج بالضرورة إلى أن يعيش طفولته الأولى بكل أبعادها ، وكذلك كل مراحل عمره التالية ، فى جو مشبع لحاجاته النفسية التى تساعد على أن يتكيف مع بيئته رغم ما يعترضها من صعاب ومتاعب .

وحتى يتيسر للوالدين إختيار الأسلوب الذى يعالج مشاكل الطفولة فى مراحل العمر المختلفة ، عليهما إتباع فلسفة « الوقاية خير من العلاج » وذلك بالتعرف إلى حاجات أطفالهما النفسية :

كالحاجة إلى الحنان ، والشعور بالأمان ، والتقدير ، والحب والنجاح ، والحرية والانتقاء . فإن فى إشباعها بالأسلوب السوى المستنير خير تمهيد لإرساء قواعد الشخصية الأسرية الناجحة فى المستقبل .

إن الطفولة السعيدة أساس الحياة السعيدة . والأسرة السعيدة هى التى تبث الإتجاهات الأسرية الصحيحة فى أطفالها ، وأبنائها بدءاً من مراحل نشأتهم الأولى مما يؤهلهم ليكونوا فى شبابهم ومراحل إكتسابهم زوجات وأزواج سعداء .

(٢) على كل من الوالدين التخلي عن الأخطاء النفسية التي لها ضرر أو خطورة على الحياة الأسرية .

مثال ذلك : الأنانية فإنها رذيلة رهيبة لو سيطرت على أحد الشريكين لسعيه إلى فرض ذاتيته ورغباته على الشريك الآخر . بينما المفروض أن تذوب أنانيتهما في حبهما المتبادل . وبذلك يكونان القدوة الصالحة للأطفال .

(٣) على الوالدين أن يتقبل كل منهما الآخر بضعفاته ومميزاته :

على كل من الزوجين أن يفتنى نفسه في حبه للآخر . ولا يعنى هذا الغاء شخصيتيهما وإنما يعنى إزدهارهما . ويكتشفان نواحي الضعف ونواحي القوة فينميانهما . ومن خلال العبادة المشتركة يسعدان معاً في الفضيلة ، وبذلك تصبح العلاقة الزوجية جزءاً من كل ، وعنصراً في تنظيم متكامل ، ونتيجة لتفاهم مشترك ، بل وحافزاً لمزيد من التفاهم . الأمر الذي يؤدي إلى إحساس الأطفال بالأمان والراحة النفسية .

(٤) على الوالدين أن يتسلحا بالإتزان الانفعالي . أى بالهدوء النفسى .

وهنا يتطلب الأمر تجنب التهور والهياج لأسباب لا تستدعى ذلك . فالوالدان اللذان يتمتعان بالإتزان الوجداني ، ينشأ أبنائهما على الثقة بالنفس والتفتح للحياة والإبتسام لها ، والإحساس بالطمأنينة تجاه

حاضرهم ومستقبلهم ، فيسود الإستقرار حياتهم وحياة من يحيطون

• ٣٣

(٥) على الوالدين أن يشجعا أطفالهما على العبادة الهادئة .

والتأمل في محبة الله ، والجلوس معهم من وقت وآخر يتأملون معهم كلمة الله ويوضحون لهم أهمية العلاقة بينهم وبين الله ، لأن في ذلك تقوية للأسرة وارتقاء إلى حياة السلام ، ومشاركة تمثل قمة الإنثناء ، إذ أنها تشكل إجتماعاً مشتركاً حول مصدر الحياة ، خالقها وواهبها وحافظها .

(٦) على الوالدين تنمية الحب والإحساس بالإنثناء المتبادل

بينهما :

وهذا يعنى أن يكون الحب بينهما عميقاً ودائماً ، ويكرس كل منهما حياته للآخر ويفنى في سبيل سلامته وسعادته .

والإحساس بالإنثناء المتبادل هو في جوهره العطاء والأخذ من كل من طرفى الشركة الزوجية ، أى أن كلاً من الزوجين ينمى إلى الآخر .

والواقع إن ما يحدث في الحب هو أن كلا الطرفين يضع كل ما يملك في الحياة ليس فقط في الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبياً هنا — ولكن في الجوانب الأكثر قيمة وهى الجوانب الإنفعالية والذهنية والروحية ليصبح واحداً في الآخر . فعلى الرغم من أن الزوجين ظاهرياً شخصان

منفصلان لكل منهما شخصيته الخاصة وأخلاقه وتكوينه ومزاجه ،
ولكنهما يصبحان كياناً واحداً بعد الزواج . وهذا الإحساس بالإنتماء
ينتقل إلى الأبناء وينمو مع الوقت فتصبح الأسرة وحدة مترابطة متحابّة
متعاونة .. وهذا هو الطريق إلى الصحة النفسية .

بهذا أكون قد أوضحت دور الوالدين ، تهيئة الجو الأسرى الصالح
لتوفير الصحة النفسية للأبناء ، وتنمية الإحساس بالإنتماء للأسرة من
خلال العلاقات الأسرية الطيبة .. الأمر الذى يساعد على تمهيد السبيل
لخلق أبناء سعداء ، يخدمون أنفسهم وأسرهم ووطنهم ، فتسعد بهم
أسرهم ويفتخر الوطن بأعمالهم .

(٤) العوامل الأسرية التى تعوق تحقيق الصحة النفسية لطفل الحضانة .

إن الأسرة المعاصرة أصبحت عاجزة عن توفير الصحة النفسية لأطفالها ورعايتهم تربوياً ونفسياً واجتماعياً بالقدر الكافى ، وذلك لتغير القيم وتغير نظرة الناس ، نساءً ورجالاً إلى الحياة وقيمها . وأهم العوامل التى عاقت الأسرة ولا تزال تعوقها عن القيام بدورها كاملاً فى تنشئة الطفل تنشئة طيبة تحقق مطالب نموه وترعى تفتح شخصيته فى كل مرحلة من مراحل نموها هى : —

(١) خروج المرأة إلى العمل : —

ومن أسباب خروج المرأة إلى العمل : —

١ — لتأكيد شخصيتها ورغبتها فى الحفاظ على مستوى معيشة مرتفع .

٢ — الإضطرار للكفاح مع زوجها فى مواجهة مشقة الأحوال الاقتصادية ، وغلاء الأسعار ، وذلك بالحصول على قدر من المال يرفع دخل الأسرة .

٣ — لتحمل عبء الأسرة بمفردها ، إذا كانت هناك أسباب قاهرة

تدعوها إلى ذلك كأنفصال زوجها عنها بالوفاة ، أو الطلاق أو العجز عن العمل .

حياة طفل الأم العاملة : —

إذا كان الطفل لأم عاملة وجد نفسه : —

١ — فرداً في أسرة منعزلة .

٢ — يعيش أغلب وقته في مسكن صغير بين جدران الحجرات الضيقة .

٣ — مجال اللعب في أغلب الأحيان محدود ، بل إنه غالباً ما يكون متعذراً في كثير من المساكن الحديثة في المدن وهي شقق صغيرة تضيق بالأثاث .

٤ — رغبة الطفل في البحث والتنقيب والتجريب فيما حوله من الأشياء تقيدها رغبة الكبار في المحافظة على أثاث البيت وأدواته وصيانتها من العبث وفي حب المحافظة على نظافة المسكن ونظامه .

٥ — أما خارج البيت فالبيئة صاحبة خطرة ، بل إن خطرها ليتفاقم ويشتد ، إن ابتعد عن البيت . وكثيراً ما يتعذر عليه أى إتصال بغيره من الأطفال حتى الكبار منهم ، إلا في حالة وجود خادمة قد تكون قاسية غير ودودة أو مهملة لا تعبره عنايتها ، لأنها بعيدة عن رقابة والديه الغائبين كل منهما في عمله .

تأثير هذا المناخ البيئى على نفسية الطفل : —

١ — هذه البيئة التى يعيش فيها طفل اليوم (طفل المرأة العاملة) لا تثير فى نفس الصغير إلا الضيق والتوتر ، والضغط ، والشعور بالحرمان ، لأنه لا يستطيع أن يدرك أسبابها .

٢ — كذلك وجود الطفل أثناء غياب الوالدين ، مع خادمة جاهلة ليس لديها المعرفة الخاصة برغبات الأطفال وأصول التعامل معهم ، لابد أن تقع فى أخطاء تسيء إلى نفسية الطفل وتؤثر فى سلامة سلوكه .

٣ — يضاف إلى ذلك معاناة الطفل نفسه من حرمان نفسى لطول غياب أمه وأبيه فى عملهما ، وغياب أخوته الأكبر فى مدارسهم .

(٢) شدة وطأة الاعمال المنزلية : —

انشغال الأم بعملها وبإدارة منزلها ، كثيراً ما يكون من العوامل التى تعوقها عن اشباع بعض حاجات الطفل النفسية ورعايته الرعاية الكاملة . وتذكر فيما يلى بعض العوامل التى تتضافر كلها على إرهاق الأم العاملة عندما تحاول التوفيق بين القيام بأدوارها الاجتماعية كزوجة وكربة بيت .

١ — العزلة الاجتماعية والتباعد الفكرى للذات تعيش فيها كثير من الأسر العصرية ، حيث تعيش فى إستقلالية بعيدة عن الجيران والأقارب ، محرومة من عونهم ومساعدتهم .

٢ — قلة الخدم في المنازل بسبب تفضيلهم العمل في المصانع .

كل هذه العوامل ، تجعل من العسير على الأم العاملة أثناء قيامها بأعمالها المنزلية ، أن تقابل حاجات أطفالها الصغار المتلاحقين في الميلاد ولاشك أن هذه الأوضاع لابد وأن تؤدي إلى إرهاق الأم وتوترها الأمر الذى ينعكس بدوره على أطفالها وزوجها . فيسود التوتر جو البيت ، ويؤدي ذلك الى عرقلة نمو الطفل الوجداني وامتصاص نشاطه وحيويته . وإن لم يكن الزوج ، فى ظل هذه الظروف متعاوناً متساعماً ، فلسوف يزيد ذلك إرهاقا وتوتراً . وإذا ما انعكس ذلك على الأطفال فإن الحالة تزداد سوءاً ، ويصبح جو البيت مزعجاً بالنسبة لهم .

(٣) سوء الاحوال السكنية : —

ومما يعيق الأسرة عن تأدية وظيفتها فى تنشئة أطفالها سوء الاحوال السكنية .

(١-) الأطفال فى الأسر الفقيرة .

١ — حيث يعيشون فى مساكن مزدحمة ، شديدة الجلبة والضوضاء ، رديئة التهوية ، وغير متصلة بالمرافق الصحية ، ولا يخفى ما تسببه هذه الأحوال من أضرار للأطفال فى سنوات نموهم الحساسة . وليس من شك فى أن هذه الأمور تحول دون نومهم الهادئ وراحتهم الكافية ، وتسبب لهم الإرهاق والتهيج والتوتر .

٢ — يضاف إلى ما سبق من أضرار ، أن ظروف المسكن الضيق يترتب عليها أن ينام الأطفال مع الوالدين في حجرة واحدة ، بما قد يعرضهم لخبرات تؤذى نفوسهم وتؤثر سلباً في شخصياتهم . وذلك لأن الأسرة لا تستطيع أن تمنع أطفالها من الاطلاع المبكر على العلاقات الجنسية فتشغل أذهانهم بها دون فهم لحقيقتها وتدفعهم إلى الممارسة — المبكرة لألوان جنسية مختلفة تؤثر على سلوكهم مستقبلاً .

٣ — ثم إن ازدحام أفراد الأسرة في حجرة واحدة يعرضهم للعدوى ببعض الأمراض . وقد ثبت أن هناك علاقة مباشرة بين سوء الأحوال السكنية وتعرثر النمو واعتلال الصحة بدليل أن نسبة التعرض للأمراض ونسبة الوفيات في الأحياء الشعبية المزدهمة تزيد عنها في الأحياء الراقية .

٤ — وبسبب الإزدحام في السكن وضيقه يلجأ الأطفال إلى الشوارع بتشجيع آبائهم تخلصاً من مضايقتهم ، فينطلقون في اللعب فيها دون رقابة من أحد . الأمر الذي يعرضهم لأخطار الأتربة والقذارة وميكروبات الأمراض ، كما يتعرضون لأهحاب السوء وحوادث المواصلات .

(٢) في أسرة الطبقة المتوسطة والراقية : —

حتى هذه الأسر تجد صعوبة في أن توفر للطفل في مسكنها المساحة الرحبة المناسبة لحركته وانطلاقه ولعبه وذلك : —

١ - لإزدحام المدن بسكانها نتيجة الزيادة الطبيعية من جهة ،
والهجرة إليها من الريف ومن البلاد الصغيرة من جهة أخرى . الأمر
الذى أدى إلى زيادة القيود على حرية الأطفال وزيادة شعورهم بضغط
الحياة وحرمانهم وتوتراتهم .

٢ - المسكن الحديث محدود الغرفات ، وكل غرفة مزدحمة بالأثاث
الذى يخشى عليه من الكسر ، أو الاتساخ من أيدي الأطفال . هذا
فضلا عن وجود أجهزة وأدوات يخشى على الطفل منها إذا عبث بها
كموقد البوتاجز والمكواة ، الكهربائية والتلفزيون ، والمروحة الكهربائية .
وليس للطفل عادة مكان يلعب أو يتحرك فيه . فإذا رفع صوته
نهره وإذا قفز لاموه ، لأن السكان فى العمارة متحفزون للشكوى من
صخب الأطفال . ولأن الوالدين يشعرون بالإلتزام بكثير من القيود
والإعتبارات محافظة على راحة الجيران .

وبذلك يتعرض الأطفال فى المساكن العصرية إلى التوتر النفسى .

وهكذا نجد أن الأطفال فى هذه المساكن العصرية ، هدف مستمر
لرقابة الكبار وكثرة أوامرهم ونواهيهم ، وأن رغبات الأطفال فى تعارض
حاد متواصل مع رغبات الوالدين ، وتلك بلا شك من العوامل التى
تسبب وتزيد التوتر النفسى عند الطفل ، وتنمى إحساسه بأنه غير
مرغوب فيه فى بيته ومن أحب الناس لديه ، الأمر الذى يؤثر فيه وفى
اتجاهاته الوجدانية عامة .

(٤) قلة الحداثق العامة والمتنزهات : —

والمفروض أن يعرض الطفل عن ضيق المسكن وازدحامه بتوفير الحداثق والمتنزهات لتفتح له مجالاً للانطلاق والحرية والسعادة الحقيقية التى يجدها فى اللعب ، إلا أنه مع الأسف بالنسبة للحداثق نجد أنها : —
١ — قليلة نسبيا بالنسبة للحاجة الشديدة إليها .

٢ — ليست كلها على مقربة من المنازل وكثيراً ما يتطلب الوصول إليها سيراً طويلاً وسط الصخب والزحام ، أو ركوب مواصلات قد لا يتسنى للأم الفقيرة القدرة على تحملها من ناحية الأجر .

٣ — عدم توفر الوقت الكافى لدى الأم لاصطحاب الأطفال إلى الحديقة لبعدها من ناحية ، ولعدم استطاعتها البقاء معهم فترة تشبع ميلهم المتأجج للعب والنشاط ، وبخاصة فى الصباح ، لأنها فترة انشغال كل أم إما بعملها أو وظيفتها خارج المنزل ، أو بعملها كربة بيت داخله .

(٥) عدم ملائمة البيت لمتطلبات طفل الحضنة : —

ومن العوامل التى تعوق الأسرة عن اشباع حاجات الطفل النفسية أن البيت فى غالب الأحيان معد لإعداداً لم يأخذ فى حسبانته الطفل وحاجاته ، بل إن إعدادده يجعله أكثر ملائمة للحياة الكبار منها للحياة الصغار .

والواقع أن الطفل في البيت العادى يقابل كثيراً من الصعوبات من
بينها : —

(١) معظم قطع الأثاث حوله أكبر منه حجماً ، فهو لا يستطيع
دفعها أو جذبها أو رفعها . ثم إن أكثر الأبواب في الغالب إما عالية عن
متناول يده ، وإما ثقيلة بشكل لا يمكنه تحريكها .

(٢) الكراسى والأرائك كلها في الغالب مرتفعة ارتفاعاً يضطره
إلى أن يتسلقها حتى يستطيع الجلوس عليها . وحتى إذا جلس على
كرسى أعد خصيصاً له ، وأراد أن يطعم نفسه ، فإن الأمور لا تسير
سلسة وتبعاً لرغبته ، وحسب سرعته الخاصة ، بل بسرعة الكبار
ورغباتهم ، وضغطهم عليه .

فبدلاً من أن تترك الأم صغيرها يتدرب على الأكل بإطعام نفسه على
راحتة وبطريقته التلقائية مستمتعاً بقدرته على الإستقلال والاعتماد على
نفسه ، تتدخل هي لتعرض عليه تناول الطعام بالشكل الذى تختاره ،
فتطعمه بنفسها وتستعجله في تناوله الملعقة تلو الأخرى بشكل يضطره
للبلع السريع ولا تتيح له فرصة المضغ الجيد .

(٣) المسكن يحتوى على الكثير من الأشياء التى تخص هذا أو ذاك
من الكبار ، والتى يكون محظوراً على الطفل أن يقربها أو يلمسها ،
فللوالد كنبه وأوراقه ومكتبته . وللوالدة ماكينة الخياطة ودواتها —
وللأخوة الكبار أدواتهم الخاصة المدرسية والمنزلية . والطفل بالطبع لابد

أن يتعلم كيف يحترم ممتلكات الآخرين . ويحافظ على النظام . ولكن في الوقت نفسه ، يجب أن نعترف أن الطفل الذي يقضى وقته يوماً بعد يوم في جو كهذا تحيطه من كل جانب أشياء محظورة عليه المساس بها ، لابد أن يشعره بكثير من العجز والتوتر النفسى .

(٤) الطفل في البيت العادى يقابل كثيراً من الصعوبات ، فهو لا يجد دائماً الزمالة والصحبة المناسبة . فالأم والأب يكبران به كثير ، وإن تفرغوا إليه مرة ، إنشغلا عنه مرات ، وإن استمتعا باللعب معه في قليل من الأحيان تبرما من نشاطه في كثير منها ، وإن صبرا عليه بعض الوقت فهما لا يستطيعان طوال الوقت .

(٥) تتدخل الأم في كثير من أنشطة الطفل التى يجب أن يمارسها بنفسه مزهوا بقدرته على الاستقلال والتشبه بالكبار .

كارتداء الملابس ، وربط الأحذية ، وتمشيط الشعر ، وغسل اليدين والوجه وغير ذلك . فكثيراً ما تضطر الأم لكثرة مشاغلها وضغط الظروف المحيطة عليها ، ورغبتها في توفير الوقت وإنجاز الأمور ، أن تقوم هى بعمل الشئ بنفسها قاطعة إسترسال الطفل فيه ، وكان الأخرى أن تتركه يعمل به بنفسه من أوله لآخره ، فيكتسب الخبرة كاملة غير منقوصة وبالتالي يكتسب العادات الطيبة التى تتولد عنده بالتدريج .

إن تدخل الأمهات بهذا النحو في نشاط الأطفال الصغار وسلوكهم يؤخر كثيراً من نضجهم ، ويحد من نموهم وقدراتهم ومهاراتهم ، فضلاً

عما يسببه لهم من ضيق وتوتر يعبرون عنهما بالعناد ، والإنفجارات
الإنفعالية في كثير من الأحيان .

مما سبق نرى أن الاوضاع الطبيعية للبيت العادى تعرقل بالضرورة
وإلى حد لا يستهان به ، شغف الطفل بالتعلم والاستكشاف ، وولعه
بالانطلاق والحرية فى نشاطه ولعبه ، وبعبارة أخرى : فإن عالم البيت
عالم الكبار ولا يمكن أن يكون عالماً للطفل يوفر له كل متطلبات الطفولة
السعيدة والنمو الأمثل . ولذلك : — يرى علماء النفس والمهتمون برعاية
الطفولة بأن دور الحضانة يمكن أن تعوض : —

(١) عجز الأسرة عن اداء وظيفتها نحو تربية أبنائها التربية
الأخلاقية ، التى يمكن أن تقوم عليها التربية الدينية والاجتماعية التى تجعل
من الفرد مواطناً صالحاً .

حيث أنه يجب على الأسرة تنبيه الروح الاجتماعية فى أطفالها
وترويضهم على أن يكونوا مواطنين فاضلين ، وتعويدهم على تحقيق
التوازن فى ذاتيتهم بين ما هو ممكن وما هو متاح ، والإعتدال بين الأنانية
والغيرية .

(٢) ضعف الأسرة فى المحافظة على الانضباط والنظام وذلك لأن
العنصر الأساسى فى روح الخضوع للنظام ، وهو إحترام التقاليد ، لا
يمكن أن ينال حظه من النمو فى الوسط العائلى ، وذلك لأن أفراد الأسرة
يجدون من الطبيعى جداً أن يتمتعوا فيما بينهم بشيء من الحرية والتبسط

وهم بذلك :

يتبرمون بفكرة التحديد الصارم . ثم أن الواجبات العائلية ، تنسم بطابع خاص ، وهو أنها لا تثبت نهائياً فى شكل قواعد محددة يجب أن تطبق بحذافيرها دائماً ، ولكنها عرضة لأن تتنوع الطبايع وظروف الحياة داخل نطاق الأسرة ، وتتأثر باختلاف الأمزجة وبما يبرمه الاعضاء فيما بينهم من اتفاقات تهدف إلى تيسير الأمور على كل منهم بدافع من المحبة والألفة .

ولذلك أصبحت دول كثيرة تعتمد على دور الحضانة فى تربية الأطفال التربية التى تراها لتدعيم مبادئها ، وتحقيق أهدافها القرية والبعيدة .

هذه هى أهم العوامل التى تعوق الأسرة عن تهيئة الوسط المناسب والرعاية الواجبة لتنشئة الأطفال تنشئة سليمة ، وإشباع حاجاتهم المختلفة إشباعاً يحقق النمو السوى من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية . وكلما اشتدت وطأة التغيير الاجتماعى والتطور الاقتصادى إزداد المجتمع تعقيداً ، وزاد بالتالى أثر العوامل التى تحول دون قيام الأسرة بمهمتها فى رعاية الأطفال . وأصبح عجزها فى هذه المهمة وفى تنشئتهم التنشئة الاجتماعية المرغوب فيها امراً واضحاً .

الباب الخامس

اللعب والصحة النفسية لطفل الحضانة

- (١) اللعب أمر جدّي .
- (٢) نوع اللعب .. وعمر الطفل .
- (٣) لندع الأطفال يلعبون في مستواهم الخاص .

اللعب والصحة النفسية لطفل الحضانة

اللعب أمر جدى : —

عندما نرى الأطفال يستعملون المكعبات فى البناء ، وعندما يشاهدون وهم يتصورون أنفسهم طائرات تندفع فى الهواء ، وعندما يقفزون بالحبل يعتقد الكثيرون أن هذه ليست إلا مجرد تسليات تختلف باختلاف تاما عن الأعمال الهامة الجدية كمذاكرة الدروس ، أو القيام بعمل من الأعمال الجادة ، وهذا التفكير مرجعه أننا تعلمنا فى صغرنا أن اللعب هو مجرد تسلية ، وأن المذاكرة واجب ، وأن العمل مقدس .

ولكن هذا غير صحيح : —

لأن هذا الطفل الذى يهز الشخصيشخة فى يده ، وينقلها من يد إلى أخرى ، والطفل الذى يحاول أن يزحف على السلام ، والصبي الصغير الذى يجر قطعة خشب على الأرض ، متصوراً أنها قطار أو سيارة ، إذا ما نظرنا إلى هذه كلها نجد أن الأطفال من خلالها جادون فى تعلم شئون الحياة إذ أنهم يتمرنون على العمل المفيد الذى سوف يأتى فيما بعد .

الطفل يحب اللعب لأنه شئ صعب : —

الطفل يحب اللعب لا لأنه شئ سهل ، بل لأنه شئ صعب وهو يحاول فى كل ساعة من ساعات اليوم أن يتدرج إلى الأعمال الأكثر صعوبة ، وأن يقلد الأطفال الأكبر منه سناً فيما يعملونه . أو يقلد

والدته في لعبه لذلك ترى أن الطفل في عامه الأول يريد أن يلعب بالحلل والأطباق والأواني المنزلية ، ويضعها الواحدة فوق الأخرى .

وما ذلك سوى أنه يرى أمه تتعامل بهذه الأدوات ولذلك يجد فيها متعة كبيرة حين يقلدها ويلعب بها .

٢ - نوع اللعب وعمر الطفل : -

١ - الطفل في النصف الأخير من عامه الأول : يحب الأشياء التي يستطيع أن يمسكها بيده أو يصدر منها أصوات (الشخصيشخة) أو يضغطها كاللعب المصنوعة من البلاستيك أو المطاط . وليس هناك خطر في هذه اللعب فلن يزول عنها دهانها ، ولن تتحطم في فمه وتؤذيه مثلما هو الحال بالنسبة للعب المصنوعة من الباغة .

٢ - عندما يبلغ الطفل عاماً أو عاماً ونصف يهتم بوضع شيء داخل شيء آخر ، ثم يجذبه على الأرض أو يدفعه هنا وهناك ، والواقع أن حب دفع الأشياء يسبق حب جذب الأشياء عند الاطفال .. ولذلك فإن لعبة الجرس الموضوع على عجلتين وله مقبض مثبت به والذي يدق بدفع العجلتين على الأرض ، هذه اللعبة يحبها الطفل حباً شديداً في هذه الفترة من حياته .

أما الكتل الخشبية المخوفة فلا تستهويه في هذه السن ما دامت الأواني والأطباق والملاعق موجودة أمامه يلعب بها كلما أتاحت له الفرصة .

وبعض الأطفال يحبون العرائس الرخوة والحيوانات الصوفية خلال السنوات الأولى من حياتهم بينما البعض الآخر لا يحبها على الإطلاق .

٣ — وعندما يصل الطفل إلى الثانية من عمره يزداد اهتمامه بالتقليد ، فيبدأ أولاً بتقليد الأشياء التي يعملها والده ووالدته . كالكنس ، وغسل الأطباق ، وحلاقة الذقن .

٤ — وعندما يتعدى سنه الثانية يميل بخياله إلى الابتكار وهنا تأتى فترة تفضيله للعب بالعرائس وجهاز العرائس وسيارات التنقل ، والسيارات الصغيرة ، والمربعات الخشبية التي يضعها بعضها فوق بعض ، ويتخيلها عمارة ناطحات السحاب ، ثم يضعها الواحدة خلف الأخرى ، ويتخيلها القطار الطويل .

ولذلك نجد أن عليه مليئة بهذه المربعات الخشبية تساوى أكثر من عشر لعبات أخرى بالنسبة للطفل الذي يتراوح عمره من ٦ — ٨ سنوات .

٣ — لدع الأطفال يلعبون في مستواهم الخاص : —

إذا اشترك شخص كبير مع الأطفال في أثناء لعبهم فإنه كثيراً ما يشعر بإغراء أن يجعل لعبهم أكثر تعقيداً .

١ — فإذا اشترت الأم ملابس لعروسة ابنتها فإنها تميل إذا قامت باللباس هذه اللعبة ملابسها بأن تبدأ أولاً بالملابس الداخلية . ولكن

الطفلة الصغيرة قد تحب أن تبدأ باللباس عروستها أولاً بالبالطون الأحمر اللون مخالفة في ذلك أمها .

٢ — وقد تشتري الأم لإبنها المريض علبة من الأقلام الملونة مع كتاب مليء بالصور للتلوين ، فيختار الطفل قلماً يرتقي اللون ، ثم يلون ما فوق الصورة من ناحية إلى أخرى غير مهمم بالتلوين . داخل الخطوط المرسومة كذلك لا يفكر ما إذا كان اللون يرتقي مناسب أم لا ، لكنه يستعمله ، وهنا يصعب على الأم ألا تتدخل وتقول :

— كلا .. كلا .. لا يكون التلوين بهذه الطريقة .. سأريك الطريقة السليمة والمناسبة .

٣ — والاب الذى لم تنح له فرصة في صباه لكي يلعب بالقطارات ، تراه إذا اشترى لإبنه في عيد ميلاده الثالث مجموعة كبيرة من القطارات التى تسير على قضبان قد تصل إلى بضع أمتار ، مثل هذا الأب تجده وفي حماسة يبدأ بتركيب القضبان ولكن الطفل يكون قد أمسك بإحدى عربات القطار ، ثم القاهما عبر الغرفة ، فاصطدمت بالجدار . وهنا يصيح الأب : كلا .. كلا .. عليك أن تضع العربة فوق القضيب بهذا الشكل ، ويضع له العربة على القضيب فعلاً فيدفعها الطفل بقوة ، فتقلب من على القضيب فيقول الأب مرة أخرى :

— كلا .. كلا .. عليك أن تدير مفتاح الزنبرك في العربة الأولى وهذه تجر العربات الأخرى .

ولكن الطفل الصغير ليس لديه القوة لكي يملأ الذنبرك ، أو القدرة على أن يضع القطار على القضيب .. إنه لم يصل بعد إلى الحد الذي يهتم فيه بتلك « الواقعية » وبعد أن يضيق بوالده فإنه يحس بكره شديد للقطارات المعدنية ، ويترك اللعبة ويذهب للبحث عن شيء آخر يستطيع أن يجد فيه لذة .

وسوف يهتم الطفل بالباس العرائس ملابسها بالشكل الطبيعي السليم أو في التلوين بشكل سليم أو اللعب بالقطارات بطريقة صحيحة ، كل في وقت معين من فترات نموه ، ولن تستطيع الأم أن تتعجل الوصول إلى هذه الأوقات . وإذا حاولت فإنها لن تنجح إلا في أن تشعره بالعجز ، وبأنه لا يصلح لهذا العمل . وهذا يسيء إليه كثيراً .

إن الطفل يسعده أن تلعب الأم معه شريطة أن يكون ذلك على هواه ومستواه .. فلتتركه يلعب كيفما يريد ولا تساعد إلا إذا طلب منها ذلك .

وإذا اشترت له لعبة شديدة التعقيد ، فإما أن تتركه يستعملها بالطريقة التي تحلو له — وهي غالباً طريقة خاطئة — وإما أن تخفيها حتى يكبر في السن بعض الشيء .

الباب السادس

الحرية .. والنشاط .. والخبرة الشخصية لطفل الحضانة

- (١) الخبرة الشخصية لطفل الحضانة .
- (٢) الحرية .. والنشاط لطفل الحضانة .
- (٣) إرهاب الطفل يولد الانهيار أو الانفجار .
- (٤) الخبرة الشخصية والجو الأسرى الهادئ يكفل للطفل النمو
السليم .

الحرية .. والنشاط .. والخبرة الشخصية لطفل الحضانة

« الطفل الطبيعي يتفجر نشاطاً وحساسية ، خيالاً وتلهفاً على إختيار ما يجذب نظره ، أو ينبه عنده حاسة أخرى من حواسه ، ولذلك : يشعر برغبة لا تقاوم في أن يتحرك ويلمس بيده .. يشعر برغبة لا تقدر في التعبير عما يحمسه يتخيله ، وفي إثبات وجوده وأهميته لمن حوله . »

جاءت سيدة متوسطة الحال يبدو عليها التعب ولا أغالى إذا قلت الإبتئاد .. تعبر نظراتها عن قلق ، وتنهاتها عن شعور بالضيق .. وتتلخص قصة هذه السيدة في أنها تعالى من شقاوة إنها الذى لم يبلغ سن المدرسة بعد .

إذ أصبح يشكل إرهاقاً لها ولأفراد الأسرة .

فالشكوى مسنه تكاد لا تنقطع ، والخسائر بسببه تكاد لا تعرف حداً تقف عنده — فهو تارة يعبث بممتلكات غيره ، وتارة أخرى يصب زجاجة الحبر على بعض الأشياء ذات القيمة فيغسلها . هذا إلى جانب مضايقاته المستمرة ، وعدم الرغبة في التعاون مما يحمل الأم على أن تشتد في معاملته .

ولكن دون جدوى .. وهى إزاء ذلك تشعر بخرج شديد ولاسيما أمام من يزورها من أرقارب وأصدقاء وخاصة وأنه يأتي بأعمال وسلوك

عجل أمالم . الأمر الذى يضطرها إلى القسوة فى ضربه وعقابه .
ومع ذلك فكلما زادت هى شدة ، ازداد هو عنفاً وعناداً .

(١) الخبرة الشخصية لطفل الحضانة

إن هذه السيدة تعالج الموقف الحالى بالقسوة فى التعامل مع طفلها الأمر الذى يزيد الأمور تعقيداً . فهى لا تدرك أن الطفل الطبيعى يتفجر نشاطاً وحساسية ، خيلاً وتلهفاً على إختبار ما يجذب نظره أو ينبه عنده حاسة أخرى من حواسه .

فالطفل فى هذه السن يشعر برغبة تكاد لا تقاوم ، فى أن يتحرك ويلمس بيده ، ويعمل بنفسه ، يشعر برغبة قوية لا يمكن لأحد أن يحد منها فى التعبير عما يحسه ويتخيله ، ومحاكاة ما يسمعه وما يراه فى البيئة التى يقيم فيها .

والطفل يشعر أيضاً برغبة ملحة فى أن يثبت وجوده وأهميته لمن حوله فإذا كانت هذه هى طبيعة الطفولة فى تلك السن ، فحل المشكلة إذا ليس فى أن تقسو الأم فى معاملة طفلها أو تعاقبه بالضرب

(٢) الحرية والنشاط لطفل الحضانة :

فالطفل الطبيعى يمتلك نشاطاً جسمىً وعقلياً . لا يعرف حدوداً يقف عندها — وهو سيجادل أن يلتمس لهذا النشاط سبيلاً للتعبير عنه سواء رضينا أم أبينا .

وإذا طلبنا منه السكون فنحن نطلب منه المستحيل . هذه حقائق
يجب الالتفات إليها دائماً ، حتى يمكن استغلال هذا النشاط الفياض فيما
يشيع فيه الإطمئنان ، ويكسبه خبرات جديدة ويمرّنه على تكوين عادات
عقلية واجتماعية ذات قيمة ونفع .

ولذلك :

كان من الضروري منح الطفل قسطاً معتدلاً من الحرية ليفرغ هذا
النشاط في أعمال يرغب فيها ، ليتعلم كيف يركز تفكيره ويعمل في
خطوات منتظمة متصلة .

الأمر الذى يؤدي إلى إعداد الطفل ، والفرد بصفة عامة بحيث تتوافر
له الشجاعة على مواجهة الواقع ، ثم القدرة على حل ما يعرض له من
مشكلات بدلاً من التهرب منها .

(٣) إرهاب الطفل يولد الانفجار أو الانهيار :

وتعبيد الطريق الذى ينتهى بالفرد إلى الهناء والاستقرار النفسى ،
وحرية التفكير والاستقلال فى التنفيذ ، واكتساب الخبرات ، واكتساب
القيم الرفيعة التى تلون سلوكه لا يمكن أن يكون بالإرهاب ، لأن
الإرهاب يشل التفكير ويعطل التعبير ، ويقلل النشاط ، ويولد الضغط ،
ثم الانفجار أو الانهيار .

وكل هذه الأمور مجتمعة تهدد هناة الفرد لأنها تفسد عليه هدوء نفسه ، وتضر بصحة عقله . فوق ما تسببه من تداخل في وحدة نشاطه الجسمي والذهني معاً .

إذن :

فالإرهاب لا يمكن — بأي حال — أن يسهم في تعبيد الطريق الذي ينتهي بالفرد إلى التفكير الحر ، والسلوك المستقل ، والقدرة على التكيف مع مقتضيات الحياة الاجتماعية أو التغلب على ما قد يتحداه من أزمات .
وهذه أمور لازمة للحياة المنطلقة المستقرة .

(٤) الخبرة الشخصية والجو الأسرى الهادئ يكفل للطفل النمو السليم :

والحل المناسب الذي يكفل للأم الهدوء ؛ ويكفل للطفل النمو السليم ويستنفذ نشاطه ، ويخفف حدة تلهفه على الإختبار بقصد المعرفة ، ويشبع رغبته في اللمس بيده والعمل بنفسه ، وفي الوقت ذاته يشعره بالأهمية .. الحل هو أن توفر له الخبرة الشخصية وأن توفر له ما يلزمه من خامات مستهلكة ، ومواد طيبة ، ولعب تناسبه ، .. الخ ، مع توفير الجو الأسرى الهادئ الذي يساعد على توفير الشعور بالطمأنينة ، والثقة بالنفس التي تتيح له حرية فردية ينظمها التفكير التعاوني والرغبة في رعاية حقوق الغير .

الباب السابع

إحترام شخصية طفل الحضانة ... وصحته النفسية

- (١) التقاط الطفل ما يمر على سمعه من ألفاظ .
- (٢) الطفل لا يدرك مدلولات الألفاظ كما يدركها الكبار .
- (٣) التأثير السيء لمناداة الطفل بغير اسمه .
- (٤) تأثير مدح أحد الأطفال في حضور أخت أو أخ أقل منه كفاءة .

احترام شخصية طفل الحضانة . وصحته النفسية

(١) التقاط الطفل ما يمر على سمعه من ألفاظ :

الطفل الصغير الذى تنبه حديثاً إلى قدرته على الكلام ، والتفت فجأة إلى هذا الكشف الجديد فى كيانه الخاص ، يستمد لغته ممن يختلط بهم من الأفراد — فيلتقط عقله مما يمر على سمعه من الألفاظ والعبارات .

غير أن هؤلاء المخالطين لا يكونون عنده بمنزلة واحدة ، من حيث إهتمامه بالتقاط ألفاظهم ، وترديد عباراتهم ، وإنما تكون لبعضهم مكانة خاصة عنده فى المرحلة الأولى ، لتكوين قاموسه اللغوى — من بين هؤلاء « المعلمون » ذو المكانة الخاصة وكل شخص ذو مكانة ونفوذ كبير فى البيت مثل الأب والأم ، وكذلك الشخص الذى يقضى الطفل معه أكثر وقته ، والشخص الذى يغمره بعطفه ، ويدافع عنه كلما ثار غضب « ماما » عليه لعبثه بأدراج أو غضب « بابا » لتمزيق بعض الأوراق .

(٢) الطفل لا يدرك مدلولات الألفاظ كما يدركها الكبار :

ان الطفل لا يدرك مدلولات الألفاظ كما يدركها الكبار ، بداية عهده بالكلام ، فتراه يردد الكلمات ترديداً آلياً ، دون إدراك مغزاها أو مدلولها ، فليس من المستغرب إذن ، أن نسمعه يستعمل عبارات سمعها منا ، وألفاظ ما قصدنا أن يستعملها بحال .

فقد يصغى مثلاً إلى حديث بين والديه ، عن سوء حال الخادمة —
ويسمع من ضمن الحديث : شتائم ، ولعنات ، مصحوبة بتصميم
على الإستغناء عنها ، فيتجه الطفل دون تقدير أو وعى لما هو مقبل عليه
ويوجه بعض الشتائم ليس للخادمة فحسب ، بل لأى شخص آخر ممن
لا يجوز مطلقاً أن يخاطب بمثل هذه العبارات . وربما ازداد الموقف سوءاً
وحرجاً ، إذا أعلن تأنف والديه من وجود ذلك الشخص ، الذى قد
يكون ضعيفاً أو قريئاً ، مما يجرح شعور هذا الزائر المسكين ، ويخرج
الأبوين أمامه .

على أن الطفل البريء ، لا ذنب له فى استخدام الشتائم فى غير محلها ،
ولا فى نقله إلى الخادمة أو سواها ، مادار بين أبويه بشأنها .
ولكن :

اللوم يقع على الكبار لأنهم لم يتنبهوا إلى أن للطفل شخصية يريد
أن يشعر جميع من معه بوجودها ، وخصوصاً من يجئ من الزائرين ،
ويستخدم فى سبيل ذلك قدراته التى يكتشفها حديثاً ، بصرف النظر
عن منطق الكبار ، لأنه طفل له منطق الأطفال الخاص بهم .

لهذا كان من الصواب :

أن نقيم وزناً لهذا المنطق وأصحاب هذا المنطق ، حتى لا تصرف
أمامه بما لا يجوز ، وحتى لا تتعارض مطالبنا مع مطالبهم .

(٣) التأثير السيء لمناداة الطفل بغير اسمه :

ومن الأمور التي لها أثر سيء على نفسية الطفل وعلى سلوكه العام . أن نناديه بأسماء غير اسمه — بأسماء مثل يا « ولد » — يا « شقى » ، يا « كلب » يا « حيوان » ... الخ

قد يخطر لنا أن هذا فعل عادى بسيط ، لا يمكن أن يترك أثراً سيئاً على خلق الطفل أو نفسيته — ولكننا في الحقيقة بتصرفنا هذا ، نعوق تقدم أطفالنا ، ونحارب نضوجهم ، ونفسد علاقاتنا بهم .

ذلك لأن الأب أو الأم عندما تنادى طفلها باسمه — لا بأسماء أخرى — تعرف تمام المعرفة أن ذلك يشعره بأنه محل رضاها ، وتزيده إطمئناناً إليها ، إذ أن في عملها هذا إقراراً منها باعتبارها إياه ، وتقديرها لوجوده .

ولذا كان استخدام الاسم :

من أهم العوامل التي تشعر الطفل بأنه عضو متميز عن غيره ، مما يحمله على الثقة بنفسه ، والإطمئنان إلى من يحيطون به . الأمر الذي يؤدي به إلى أن يكون أسهل وأسرع إلى تنفيذ ما يطلب منه .

أما استخدام الأسماء الأخرى :

التي يشعر أنها مهينة ، وأنه لا يرضاها ، فستولد فيه حتماً ، شعوراً غير طيب من جهتنا ، كما تسيء إلى علاقته بنا . إن وقوعنا في مثل

هذا الخطأ ، يؤدي بالطفل إلى مقاومتنا وإغضابنا لأن العلاقة التى بيننا ، أصبحت غير مرضية ، وفى الوقت نفسه ، تدفعه رغبته الملحة فى تعزيز شخصيته إلى أن ينبهنا إلى وجوده . فهذا وذاك مجتمعين ، يدفعانه — محتجا ، إلى العبث والتكسير والعصيان ، والتمرد ، وما إلى ذلك . سواء فى البيت أو فى المدرسة أو خارجهما .

هذا النوع من السلوك يؤدي غرضين من وجهة نظر الطفل :

الغرض الأول :

مظهر من مظاهر الإحتجاج ، وهذا بدوره يؤدي إلى :

الغرض الثانى :

وهو تنبيه من حوله إلى وجوده — وتلك هى مشكلة الطفل ، بل هم الأول ، يحققه بطريقة الخاصة التى تتناسب مع مقدار فهمنا له ، وتقديرنا لوجوده بيننا فى صورة إيجابية .

وعلى ضوء هذا التفسير يمكننا أن ندرك أنه من المصلحة أن نهم بتفهم رغبات الطفل ، ودوافع السلوك عنده قبل أن نشدد معه . حتى لا تكون الشدة موضع اللين ، واللين موضع الشدة ، تتكون النتيجة غير ما نرضاه له أو لأنفسنا .

(٤) تأثير مدح أحد الأطفال في حضور أخت أو أخ أقل منه كفاءة :

كثيراً ما يصادف الأب أو الأم ، التي تأخذ في مدح أحد أطفالها في حضور أخت أو أخ أقل منه كفاءة . وقد يكون صحيحاً جداً ما تقوله في مدح هذا الطفل .

لكن :

لا يجب أن يكون المدح — بالرغم من صحته — على حساب شعور أو كرامة أخيه الموجود معه ، يستمع إلى ما يقال من مدح دون أن يذكر شيء طيب عنه — يكفيه أنه يعرف ويدرك كل ذلك من قبل كحقيقة واقعة .

ينبغي على الأم :

الآ تزيد ألمه بالمدح العلني لأخيه وفي حضوره ، لأن أثر هذا المدح العلني يكون أشد إيلاًماً لشعور الأخ المسكين إذا كان أكبر سناً من أخيه المحفوظ ، أو كان ولداً تفوقت عليه أخته . الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى الغيرة ، والكرهية ، والحقد في نفس الطفل الأقل كفاءة .

ولذلك فعلى الأم :

أن تكون الزميل والصديق العطوف الرحب الصدر ليفزغ عندها الطفل مضايقاته كلها . ويجد فيها خير من يخفف عنه ، ويصحح أخطائه ويوجهه التوجيه المرغوب فيه .

وربما تستطيع بهذا الأسلوب في معاملته الوصول إلى سر ارتبأكه ،
ومن ثم إلى علة تأخره .

حينئذ يمكنها أن تعينه ، ويمكنها أيضاً أن تجد عنده الشيء الكثير مما
يستحق الذكر ، ويستأهل المدح — فبذلك فقط — يقل تدريجياً قلقه
على نفسه . ويشعر أنه لا يقل عن أخته الممتازة ، فيطمئن ويهدأ وتختفى
عنده حالة الصراع الداخلي ، الناجمة عن شعوره بأنه أقل من أخته على
الرغم من أنه ولد وأكبر منها سناً .

الباب الثامن

اسئلة الأطفال فى مرحلة الحضانه

- (١) حب الاستطلاع أمر طبيعى عند طفل الحضانه .
- (٢) كيف تجيب الأم على اسئلة طفل الحضانه .

أسئلة الأطفال في مرحلة الحضانة

يبدأ الطفل تبعاً لثموقدراته العقلية واللغوية في طرح الأسئلة على أمه ، أقرب الناس إليه .

• حب الإستطلاع أمر طبيعي عند طفل الحضانة :

وحب الاستطلاع أمر طبيعي عند الطفل ، فهو يريد أن يتعرف على الأشياء ويكتشفها بنفسه ، وهذا يفرحه كثيراً ، ونحن الكبار نعرف مقدار ما يجب أن يتعلمه في المستقبل ، ونريد أن ننمي نزعه إلى الإستكشاف لنحافظ على رغبته في التعلم مدى الحياة .

طفل الثالثة : —

يبدأ بالأسئلة كيفما إتفق ، وكأنه مسرور بقدراته على السؤال فإذا طلبت منه أمه أن يغسل يديه سألها : لماذا ؟

وإذا قالت له « لقد حل وقت النوم » يسأل لماذا ؟

وعليه يجب على الأم إفهامه معنى السؤال وحدوده ، حتى لا يستمر في قوله « لماذا » كلما أجابته عن سؤال .

طفل الرابعة :

تجد أسئلته أكثر جدية : إنه يسأل عن مواضيع مهمة تدل على محاولة

أمانة لفهم واقع الحياة . يسأل :

— كيف تلد الأم ؟

— ما الفرق بين البنت والولد ؟

— من أين يأتي المطر ؟

— من هو الله ؟ .. الخ

وهو كثير الأسئلة ، لأن هذه الأمور تشغل باله فيطول تفكيره فيها .
وعليه فهل تعطيه الجواب الصحيح على هذه الأمور الكبيرة التي مازال
الإنسان يحاول الإجابة عنها ؟ أم تسكت ؟

وهل ينفع السكوت ؟ أم تلفق الإجابة لإغتهاها أنه صغير لا يفهم ؟
أم ترجع الأمر إلى الله لأننا لا نعرف الجواب الصحيح ؟

كيف تحيب الأم على هذه الأسئلة ؟

إن عدم إجابة الأم على هذه الأسئلة تجعل الأطفال قلقين خائفين ،
عدا أنه يحد من رغبتهم في الإستطلاع الضروري للتعلم كما ذكرنا آنفا .

فعل الأم إذن :

أن تحيب على الأسئلة التي يطرحها الطفل .

ولا تقول له : « ليس الآن » أو « لماذا كثرة الأسئلة » أو

« اسكت » أو « عيب » .

عليها أن تحجب الطفل بالحقيقة عما يسأل ، وفي حدود سؤاله . ومن المهم جداً أن تقول له الحقيقة ، فحتى في حالة معرفتها تقول له « لا أعرف » ، ولكنه سؤال جيد فلتسأل عنه والدك » ، أو تحاول أن تبحث هي عن الإجابة السليمة ثم تقولها له

طفل الرابعة والخامسة :

الطفل بين الرابعة والخامسة :
يسأل عن العالم والله .

وهنا على الأم أن تحجب الطفل حسب اعتقاده الديني الخاص وفي حدود المعلومات التي يستوعبها .

وإذا سأل الطفل عن الليل والنهار

فلتحاول اعطاءه الجواب العلمي الصحيح بأن الأرض تدور ، وهكذا تغيب الشمس عن بلدنا فيسود الظلام . ولا تكتفى بالقول بأن الله خلق الليل والنهار .

وإذا سأل كيف ينزل المطر ؟

عليها أن تحدّثه عن تبخر الماء من البحر بسبب حرارة الشمس ، وتريه بخار المرق أو كيف تتكاثف قطرات الماء على غطاءه . فهذا

تتكون عند الطفل فكرة عن بين الطبيعة ، تساعد على ربط الأشياء
بالنتائج .

وهذا أساس التفكير العلمى الذى سيمارسه فى المدرسة مستقبلاً .
ويسأل عن الجنس :

وفى هذه المرحلة من العمر ، قد يسأل الطفل كيف تلد أُمّة ؟
أو كيف يولد الأطفال ؟ وبإمكان الأم أن تجبره :

أن لا يولد قبل ولادته يكون . فى مكان خاص به ، فى بطنها حتى لا
يعتقد أنه يكون فى المكان المخصص للأكل .

وأنه يخرج من مكان خاص وجد خصيصاً لذلك .:

ولا لزوم لتفسير أكثر من ذلك ، لأنه فى هذا العمر يكفى هذه
الاجابات

أما ان تقول الأم ان الطبيب أعطاها إياه فى المستشفى أو أنها اشتريته
من السوق ، فهذا يخيفه ويقلقه أكثر من الجواب الصحيح .

وإذا سأل عن الفرق بين المولد والبيت :

فعلى الأم أن تشرح له حقيقة الفروقات ، وبأنه سيبقى كما هو ، ويصبح
رجلاً كوالده ، وبأن أخته ستبقى كما هى ، وتصبح امرأة مثلها ، لأن

الطفل في هذه المرحلة يحاول تحديد جنسه ، وما يترتب على هذا التحديد من سلوك مميز في المستقبل .

وينسأل عن الموت

فمن الأفضل إعطاءه التفسير الصحيح بأن الإنسان يغيب نهائيا عن الوجود بعد الموت . ويمكن للأم أن تشرح للطفل معتقداتها الخاصة بمصير الشخص المتوفى ، ولا يجب أن تقول للطفل إن فلانا سافر وسيعود بعد بضعة أيام ، لأنه سيظل ينتظر عودته . وحين يطول إنتظاره دون جدوى ، يدرك أن أمه كذبت عليه ويتألم لذلك .

وأخيرا :

يجب أن نتذكر كل أم أن كل طفل له شخصية منفردة تختلف عن شخصية باقي الأطفال ، وله طريقته وأسلوبه في التفكير والسؤال والإقتناع .

وأن الأم هي وحدها أقدر من غيرها على فهم شخصية طفلها والأسلوب الأمثل الذي يمكن أن تقنعه به ، وحدود الإجابة التي تعطى له ، والتي تكفي لإرضاء حب استطلاع .

وليست هناك قاعدة عامة في التعامل مع كل الأطفال والإجابة على أسئلتهم .

والإجابات المذكورة أعلاه يمكن تغييرها أو تحويرها . فقد يكون السؤال محوراً أو في كلمات مغايرة أو بأسلوب مهم ، والأم ونحدها قادرة على أن تجعل إجابتها مناسبة لسؤال الطفل من جهة ولمدى إدراكه من جهة أخرى .

الباب التاسع

العقاب .. والصحة النفسية للطفل الحضانة

- (١) هل العقاب ضرورى ؟
- (٢) ما الذى يجعل الطفل يتعلم اداب المائدة ؟
- (٣) ما الذى يصرف الطفل عن خطيف اللعب من الأطفال الآخرين كلما كبر ؟
- (٤) ما الذى يجعله يحترم والدته ؟
- (٥) ما الذى يمنعه عن الكذب والسرقة ؟
- (٦) كيف يعامل الطفل إذا أخطأ ؟
- (٧) متى يجب العقاب ؟
- (٨) ما هو نوع العقاب الذى يؤدي إلى الغرض المطلوب ؟

العقاب .. والصحة النفسية لطفل الحضنة

(١) هل العقاب ضرورى ؟

معظم الأمهات يقررن أنه ضرورى من آن لآخر .

ولكن هذا لا يدل على أن الأطفال يحتاجون إلى قدر جديد من العقاب لتقويم سلوكهم .

(٢) ما الذى يجعل الطفل يتعلم آداب المائدة ؟

إن التوبيخ مهما بلغت حدته لن يفيد شيئاً ، ولكن الطفل فى الواقع يريد أن يمسك الشوكة والسكين كما يفعل الآخرون ، ومع الوقت والتدريب سوف يتمكن من ذلك دون أن يتعرض للعقاب .

(٣) ما الذى يصرف الطفل عن خطف اللعب من الأطفال الآخرين كلما كبر ؟

لن يكون ذلك عن طريق الصفعات التى يتعرض لها من الطفل الآخر ، أو من والديه (وهناك كثير من بنات وأولاد يصنفون كثيراً ، ولكنهم لم يرجعوا عن الخطف) .

والذى يفيد فى مثل هذا الموقف هو تعليمه حب رفاقه وتذوقه لذة اللعب معهم .

ما الذى يجعله يحترم والديه ؟

هل هو الخوف من أنهما سيعاقبانه إذا كان غير مهذب ؟ .. كلا ولكن بالحب والاحترام يحمله على احترامهما .

(٥) ما الذى يمنعه من الكذب والسرقة ؟

هل هو الخوف من العقاب .. كلا .. فهناك قلة من الأطفال والكبار أيضاً يواصلون الكذب والسرقة بالرغم من العقوبات الشديدة التى ينالونها . ولكن الشيء الذى يمنعنا من الإضرار بالآخرين هو شعورنا بهم ، ورغبتنا فى أن يحبنا الآخرون أيضاً .

كيف يعامل الطفل إذا أخطأ ؟

إذا عومل الطفل بطريقة ودية لطيفة ، فستجده فى معظم الأوقات يريد ان يفعل الشيء الصحيح

وعندما يخطئ فى بعض الأحيان فى سنواته الأولى :

أفضل الطرق لإصلاحه تتمثل فى إرشاده وتوجيهه .

وعندما يكبر

يجب على والديه أن يشرحوا له من آن لآخر ، لماذا يجب عليه أن يفعل هذا الشيء ولا يفعل الآخر .

وإذا كان الوالدان متأكدين فى قرارة نفسيهما من سلوكه ويشترحان

له بطريقة معتدلة ، وبدون قلق وعصية ، فسوف يستطيعان السيطرة عليه كما يريدان .
ولكن ليس من الممكن أن يطيع دائماً طاعة عمياء . وهذا ليس ضرورياً .

الاذن متى يجب العقاب ؟

يشعر اختصاصيو الطب النفسي للأطفال أن العقاب غير مرغوب فيه إلا نادراً . فالمشرفة ذات الكفاية في مدرستهم الحضانة تستطيع أن تشرف على مجموعة من ثمانية أطفال طوال فترة الحضانة اليومية دون حاجة إلى العقاب .

معظم الأمهات يقررن بأنهن عند ما يكن في حالة سيئة متزنة فانهن لا يحتجن إلى استعمال العقاب ولو بقدر ضئيل .

ولكن لا الأمهات ولا المدرسون يكتفون في حاله دائمة من السعادة والتعقل . فكل إنسان لديه مشاكله صغيرة كانت أم كبيرة . ومعظم الأمهات ينفسن عن ضيقتهن إلى حد ما في أطفالهن .

وأحيانا يكون ذلك بصورة قاسية تفوق قدرة الطفل على الإحتمال . وفي هذه الحالة يكون الطفل مضطجبة أم عصبية ، وبتفعلته غير قادرة

على التحكم في انفعالاتها . الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى إصابة الطفل بالإضطراب النفسى الذى يظهر بصور مختلفة منها : العناد ، التبول اللاإرادى ، اللجلجة فى الكلام ، الإنطوائية أو العدوانية ، أو الميل إلى التخريب ، أو إلى البكاء ، والخوف وأخيراً الفشل الدراسى فيما بعد .
ما هو نوع العقاب الذى يؤدى إلى الغرض المطلوب ؟

يجب اختيار العقاب الذى يؤدى إلى الغرض المطلوب ، دون أى تأثيرات أخرى خطيرة .

فإذا كان العقاب يجعل الطفل شرساً ومتحدياً وأسوأ حالاً مما كان عليه ، فإنه بالتأكيد عقاب أسوأ اختياره لأن ضرره أكثر من نفعه . وإذا تخطى العقاب الحدود المستهدفة منه ، وكان له واقعه السيئ على حالة الطفل النفسية فهو بلا شك عقاب كان أشد مما هو مفروض .

أمثلة :

(١) قد يكسر الطفل طبقاً أو يحرق ثيابه دون قصد أو بسبب الإهمال . فإذا كانت علاقته بالديه طيبة ، فسوف يشعر بالحزن بالقدر الذى يشعرون بهما به .

قالاًمر إذن لا يحتاج إلى عقاب (زوفى الواقع قد يضطران فى بعض الأحيان إلى مواساته) .

بل إن عقاب الطفل الذى يشعر بالأسف يزيل أسفه فى بعض

الأحيان ويدفعه للمناقشة .

(٢) أما إذا كان الطفل كبيراً يقوم دائماً باللعب بالأطباق وتكسيرها عن قصد فمن العدل هنا أن نجعله يشتري من مصروفه بدلاً من الأطباق التي كسرها . عقاباً له وحتى يرتدع .

والطفل الذي جاوز السادسة يكون قد تكونت لديه ملكة العدالة ، ويرى في العقوبات المعقولة عدلاً لا بأس به .

ولكن ، ينبغي بحث حالة الطفل نفسياً ، والدوافع التي تجعله يسلك هذا المسلك عن طريق الطبيب النفسى للأطفال .

(٣) وإذا حذرت الأم طفلها من الخروج إلى الشارع بدراجته ، وإلا حرمتها منها ولكنه رغم ذلك لم يطمعها ولم يعبأ بتحذيرها .

فاذا رأت الأم أنه لا بد من توقيع عقوبة صارمة على الطفل ، كمصادرة دراجته المحبوبة لمدة يوم مثلاً . فمن الأفضل أن تحذره أولاً بلطف ، وفي هذه الحالة يجب أن تنفذ تهديدها .

فمن السخف حقاً ، ومما يؤدي إلى القضاء كلية على سلطة الوالدين على أولادهما ، أن يحذرا ابنائهما من توقيع عقوبة مغينة في حالة عدم إطاعتهم لأمر ما ثم لا ينفذان ذلك .

ولكن ، في الوعيد إلى حد ما — مخاطرة ، فهو تسليم بأن الطفل

قد لا يطيع ، وأنه ليتأثر أكثر إذا طلبت منه أمه بحزم الابتعاد عن الطريق . هذا إذا كان يعرف من تجارب سابقة أن أمه حقاً تعنى ما تقول .

لذلك :

على الأم أن تتجنب الوعيد بقدر الإمكان ، لأنه يؤدي إلى إضعاف رغبة الطفل في إطاعة الأوامر .

فعلى الأم :

(١) تجنب التهديد الخفيف بالعفريت ، وبالعسكرى ، فهذا خطأ كبير ينبغي تجنبه في جميع الحالات .

(٢) تجنب الإنتظار حتى يقع الطفل في خطأ ، وبعد ذلك تتخذ منه موقف القاضى القاسى ، بل يجب العمل على إبعاد الطفل عن الوقوع في الخطأ .

(٣) تجنب ضرب الطفل وهى في حالة غضب ، عليها الإنتظار حتى تهدأ ثم تشرح للطفل كيفية تجنب الخطأ الذى ارتكبه .

(٤) تجنب حبس الطفل في حجرته كعقاب له ، لأن ذلك يجعله يشعر كأنه في سجن ، وتولد فيه كراهيته لحجراته التى من المفروض أن تكون محبة إليه ليحب النوم أو اللعب فيها .

(٥) تجنب الوعيد بقدر الإمكان ، لأنه يضعف رغبة الطفل في إطاعة الأوامر .

(٦) تجنب فترة خصام الأب الغاضب مع الطفل كبديل للضرب وكمحاولة لإشعاره بفظاعة جرمه . بل عليه أن ينهى الموضوع ويزيل التوتر بالتوجيه البناء دون إطالة فترة نكد الطفل لوقايته من الإحساس بالذنب والاكثاب النفسى .

وأخيراً :

إذا رأت الأم أنها تحتاج كثيراً الى معاقبة طفلها ، فهذا يدل على أن هناك خطأ في حياته ، أو أنها تنهج نهجا خاطئاً في تربيته .

وفي هذه الحالة ، عليها أن تستشير أخصائى فى الطب النفسى للأطفال إذ أنه مدرب على تفهم وعلاج مشاكل السلوك والانفعالات فى الأطفال ، والعلاج المبكر أجدى وأنفع من الانتظار لعل تستفحل الأمور .

ولعل كثيراً من الأمراض الخطيرة ، التى تظهر فى الكبر عادة يكون سببها مشاكل بسيطة فى الطفولة .

لذلك :

فعلاج مثل هذه المشاكل العادية البسيطة فى الطفولة منذ بدء ظهورها ، تجنب الطفل الكثير من المشاكل النفسية مستقبلاً ، والوصول

إلى العلاج الشافي في أقل وقت ممكن .

وعلى العموم ، على الأم أن تتذكر دائما أن الوعيد أو العقاب لا يجعل الطفل يسلك سلوكا حسناً ، ولكن الذى يجعله يسلك السلوك الحسن هو حبه لها بسبب إعتدالها ، وهو يحترمها لأنها تعرف حقوقه وحقوقها .

وعليها أن تحتفظ بسلطانها عليه بطريقة ودية بدلا من النزول إلى مستوى عقليته والتشاحن معه وتحديه .

كتاب في اضافة جديدة إلى
الكتاب المسمى في أصولها
التي في الشاه بانقل

في هذا الكتاب ترتيب على الأم
التي في كتاب الإرشادات الوافية
التي في كتاب بصيرة ثم في مادة فترة
الدقيقة ثم الامتياز بسبعة
بين فاعاد بالطفل في أدب
من فاعاد في الولادة كما انه يجب
على غير غير من مسائل كثيرة
العناية بالطفل في حياته الأولى
إنه كتاب هام لكل من
صحة ونسحة شأنه